vhs Volkshochschule Tübingen e.V.

Programm Frühjahr 2015

Ammerbuch
Bodelshausen
Dettenhausen
Dußlingen
Kirchentellinsfurt
Kusterdingen
Mössingen
Nehren
Ofterdingen
Pliezhausen
Tübingen

www.vhs-tuebingen.de

Gut für die Zukunft!

Klima-Sparkassenbrief

Ihre nachhaltige Geldanlage für die Zukunft!

Mit dem Klima-Sparkassenbrief unterstützen Sie die Umstellung auf erneuerbare Energien in der Region.

Sämtliche Klima-Sparkassenbrief-Einlagen werden verwendet, um private, gewerbliche und kommunale Vorhaben zur Steigerung der Energie-Effizienz zu finanzieren.

Weitere Informationen erhalten Sie unter
www.ksk-tuebingen.de/klima-sparkassenbrief

Kreissparkasse Tübingen

Fachbereich / Thema	ab Seite
Information, Anmeldung und Semesterplan	4
Semesterschwerpunktthema	6
Grundbildung	10
Politik, Gesellschaft und Umwelt	11
Kultur - Kreativität	19
Gesundheit	36
Sprachen	51
Deutsch - und Integrationskurse	69
EDV und Berufliche Bildung	76
Stadtteile	94
Außenstellen	97
Veranstaltungsorte	119
Allgemeine Geschäftsbedingungen	120
Impressum, Anmeldekarte	121
Stichwortverzeichnis	122

WLAN Hotspot in der Cafeteria der vhs
Surfen vor und nach dem Kurs.
powered by aspeedLast

Information und Anmeldung

Öffnungszeiten:

Mo - Do: 09:00 - 12:30 Uhr
13:30 - 18:00 Uhr
(in den Schulferien bis 17:00 Uhr)
Fr: 09:00 - 14:00 Uhr

persönliche oder schriftliche Anmeldung:
vhs-Sekretariat
Katharinenstraße 18
72072 Tübingen

telefonisch: 07071 5603-29
per Fax: 07071 5603-28
online: **www.vhs-tuebingen.de**

Ermäßigungen: gegen Nachweis 10 % (siehe AGB's)

Die Kurse der vhs sind offen für Menschen mit geistigen und körperlichen Behinderungen. Bitte vor der Anmeldung Kontakt mit der Lebenshilfe aufnehmen: Tel. 07071 94403.

Bitte beachten Sie, dass Abmeldungen nur zu den Öffnungszeiten des Sekretariats angenommen bzw. bearbeitet werden können.

Ihr vhs-Team

Vorstand:
Vorsitzender: Michael Lucke
Stellv. Vors.: Ingrid Schneider-Hofmann
Daniela Rathe, Reiner Thede

Beirat:
Hede Andresen-Kühn, Silvia Maier, Heribert Bauer, Christopher Blum, Claudia Braun, Evelyn Ellwart, Gottfried Gehr, Margot Hamm, Ingrid Fischer, Brigitte Duffner, Andrea Le Lan, Gotthilf Lorch, Prof. Dr. Bernhard Schmidt-Hertha, Kirsten Sonnenschein, Dr. Kurt Sütterlin

Leitung:
Susanne Walser
leitung@vhs-tuebingen.de

Verwaltungsleitung:
Jürgen Zeiselmeier, Tel. 5603-23
verwaltung@vhs-tuebingen.de

Sekretariat von Vorstand und Beirat:
Petra Staffend, Tel. 5603-43
sachbearbeitung@vhs-tuebingen.de

Fachbereichsleitungen:
Inken Bachmann, Tel. 5603-34
kreativ@vhs-tuebingen.de

Wolfgang Braun, Tel. 5603-38
gesundheit@vhs-tuebingen.de

Axel Burkhardt, Tel. 5603-37
edv@vhs-tuebingen.de

Susanne Christel, Tel. 5603-39
beruf@vhs-tuebingen.de

Sabine Haug, Tel. 5603-26
sprachen@vhs-tuebingen.de

Patricia Ober, Tel. 5603-31
gesellschaft@vhs-tuebingen.de

Gerlinde Schroth, Tel. 5603-25
integration@vhs-tuebingen.de

Öffentlichkeitsarbeit:
Konrad Witt, Tel. 5603-35
presse@vhs-tuebingen.de

Fachbereichssekretariate:
Fachbereich Gesundheit
Viola Elster, Tel. 5603-38
gesundheit@vhs-tuebingen.de

Fachbereich Integration, EDV und Berufliche Bildung:
Elke Schmid, Tel. 5603-21
beruf-integration@vhs-tuebingen.de

Buchhaltung:
Monika Hartmann-Reiner, Tel. 5603-24
buchhaltung@vhs-tuebingen.de

Sekretariat, Anmeldung: Tel. 5603-29
Viola Elster, Sina Monroe,
Myriam Stauss, Patricia Ulmer-Tempel
anmeldung@vhs-tuebingen.de

Hausmeister:
Michael Schmid, Andreas Keyser,
Wilhelm Laffleur, Michael Neumann
Tel. 5603-42
hausdienst@vhs-tuebingen.de

Auszubildende:
Sandra Dugonjic
Tel. 5603-33
azubi@vhs-tuebingen.de

Semesterplan

Semesterbeginn: Mo, 23. Februar 2015

Frühjahr-/Sommersemester 2015

Semesterende: So, 20. September 2015

	Feb	März					April					Mai				Juni					Juli				
MO	23	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27		
DI	24	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28		
MI	25	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29		
DO	26	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30		
FR	27	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31		
SA	28	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1		
SO	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2		

Die schattierten Felder sind unterrichtsfreie Tage

Liebe Tübingerinnen und Tübinger,
liebe Freundinnen und Freunde der vhs,

gerade wird sehr viel von „Willkommenskultur“ gesprochen, aber was bedeutet das tatsächlich?

Ist es rein im Sinne des Wortes nur als „willkommen heißen“ zu verstehen oder beinhaltet das zusätzliche Wort „Kultur“ die Art und Weise, wie man einen „Fremden“ in seinem Land aufnimmt?

Unter unseren Mitgliedern im Integrationsbeirat der Stadt Tübingen sind Betroffene, die dankbar sind, damals, als sie selbst eingereist sind, wirklich „aufgenommen“ worden zu sein!

Denn aufgenommen zu werden bedeutet mittendrin zu sein, also nicht nur begrüßt zu werden, sondern dabei zu sein, dazu zu gehören! Nur dann gelingt eine vollkommene Integration!

Für die ankommenden Menschen ist es sehr wichtig, dass sie nicht nur im Rahmen eines staatlich verordneten Willkommensprogramms begrüßt und betreut werden, sondern auch von Mitmenschen aufgenommen werden, die Verständnis für ihre Lage haben, die versuchen, sich in ihre Situation zu versetzen, um sie zu verstehen und ihnen den Weg zeigen, wie sie sich am schnellsten integrieren können.

Natürlich erfordert es Mühe, zeitliche Opfer und viel persönliches Engagement von uns allen, diese Willkommenskultur vorzuleben. Dabei muss man sicherlich auch Vorbehalte abbauen. Dies gelingt jedoch nur dann, wenn man sich persönlich begegnet, um von den Einzelschicksalen zu erfahren und um die Betroffenen näher kennenzulernen. Solche Begegnungen machen aus zugereisten Fremden plötzlich Mitmenschen, ja sogar Nachbarn, die Bedürfnisse haben, wie wir alle.

Sorge um Familie, Beruf, Gesundheit und all die täglichen Dinge, mit denen wir selbst zu kämpfen haben, jedoch mit dem Vorteil, dass wir die Gepflogenheiten unseres Landes, Gesetze und Gegebenheiten kennen, die für diese Leute völlig fremd sind. Erschwerend kommt für sie hinzu, dass sie oft unsere Sprache nicht beherrschen, um sich kurzfristig darüber zu informieren.

Deshalb sind wir vom Integrationsbeirat sehr dankbar, dass die Bürgerinnen und Bürger unserer Stadt sich so zahlreich mit der Willkommenskultur beschäftigen und sich in den unterschiedlichsten Institutionen engagieren, um eben diese fremden Menschen aufzunehmen und ihnen zu helfen, sich schnell in unserem Land zurecht zu finden.

Eine dieser Institutionen ist die Volkshochschule Tübingen, die sich bisher offen für Menschen aller sozialen Schichten, Milieus, Nationalitäten, Religionen, kulturellen Hintergründen und Altersgruppen gezeigt hat. Täglich kommen Menschen aus etwa 50 Herkunftsländern in unsere Stadt. Sie entstammen allen Bildungsschichten, Altersgruppen und Religionszugehörigkeiten. Für sie bietet die vhs Tübingen eine Plattform, um in wechselseitigem Respekt vor kulturell bedingten Unterschieden, Interesse aneinander und der Akzeptanz des jeweiligen Andersseins gemeinsam zu lernen und sich gegenseitig kennenzulernen.

Die intensive Einzelberatung und Betreuung der neuen Mitbürger/innen vor und während des Kursverlaufs ist für die vhs Tübingen ebenfalls ein Stück praktizierte Willkommenskultur. Angebote wie das interkulturelle Spielmobil helfen diesen Menschen dabei, den Weg in die vhs Tübingen zu finden, womit sie ihren „Willkommensgruß“ auch in die einzelnen Stadtteile und in unsere Schulen, Kindergärten, Stadtteiltreffs und Vereine trägt.

In diesem Semester will die vhs Tübingen ihr Leitbild durch eine Auswahl an Kursen, Vorträgen, Workshops und Ausstellungen sichtbar machen, die sich mit Themen rund um das Ankommen und Bleiben beschäftigen.

Wir vom Integrationsbeirat begrüßen es sehr, dass es solche Angebote in unserer Stadt gibt, die die Willkommenskultur ergänzen und vervollkommnen. Somit wird den zugereisten Menschen nicht nur signalisiert, dass man bereit ist, sie aufzunehmen, sondern auch gezeigt, wie sie sich schnellstmöglich integrieren und damit inmitten unserer Gesellschaft ihren Beitrag leisten können.

Herzlich grüßt Sie

E. Uysal-Soylu,
Sprecher des Integrationsbeirats Tübingen

Welkom – Huan Ying – Salam Ale Kom – Terveh Tulgua
Bon Dia – Walcum – Grüetzi – Gut Tog – Dobre doshli
Tervetuloa –Welcome – Aayiye – Yoku Irasshaimashita -
Merhaba – Bienvenidos – Benvenuto – Hwangyeonghamnida

vhs-Semesterbeginn
- ein besonderer Auftakt -

Die „Tübinger Talente“ lesen

Willkommen in Deutschland - Willkommen in Tübingen!

Sieben „Tübinger Talente“ lesen aus ihrem Buch und erzählen von ihrem „Willkommen in Tübingen“
Das Buch: „Tübinger Talente - Vielfältige Vorbilder“ erzählt die individuellen Lebensgeschichten engagierter Personen, die sich in den Bereichen Bildung, Sprache und Beruf, Ehrenamt und Familie, Sport und Gesundheit, Politik und Kultur einsetzen. Sie wirken in Schulen und anderen Einrichtungen als Vorbilder für Kinder mit und ohne Migrationshintergrund. Die „Tübinger Talente“ zeigen eindrucksvoll die interkulturelle Vielfalt Tübingens.
Die „Tübinger Talente“ sind Teil des INET-Projekts, welches vom Ministerium für Integration des Landes Baden-Württemberg gefördert wird.
Schirmherr der „Tübinger Talente“ ist Oberbürgermeister Boris Palmer.
Es lesen: Wahid Ben Alaya, Zunilda Geraldine Chavez Quiroga, Tatjana Aleksandrovna Fessler, Leila Hameed, Daniel Lede-Abal, Barig Nalbantian und Ertuğrul Uysal-Soylu.
Musikalische Begleitung: Barig Nalbantian, Gesang und Günter Sopper, Klavier
Während der Veranstaltung Bewirtung durch das Café Bohne, Lebenshilfe Tübingen.

So, 01.03., 15:30-17:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Cafeteria
Anmeldung ist nicht erforderlich

Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR INTEGRATION

Tübingen
Universitätsstadt

Feiertage interkulturell

Anläßlich unseres Semesterschwerpunktes enthält unser Programmheft Hinweise auf interkulturelle Feiertage. Diese sind in unserer Kultur oft wenig bekannt, aber für die Menschen, die zu uns kommen oft von größter Wichtigkeit.
Sie finden Sie über die Seiten verteilt.

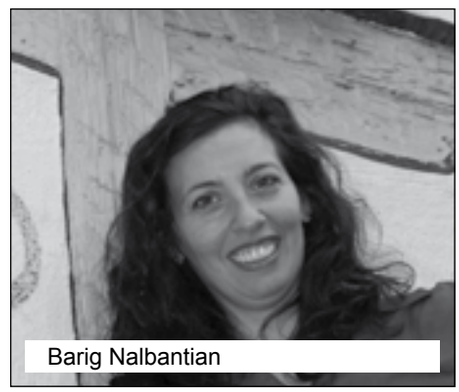
Ertuğrul Uysal-Soylu

Leila Hameed

Daniel Lede-Abal

Geraldine Chavez Quiroga

Tatjana Aleksandrovna Fessler


Barig Nalbantian

Wahid Ben Alaya

Willkommenskultur - Feigenblatt oder Wendepunkt für eine „neue“ deutsche Integrationspolitik?

Vortrag

Silvia Kuske

Lange Zeit beharrte die Bundesrepublik darauf, dass Deutschland kein Einwanderungsland sei. Eine Integrationspolitik gab es zuerst gar nicht, dann in Ansätzen. Als sich die Einsicht politisch durchsetzte, dass die deutsche Wirtschaft qualifizierte Arbeitskräfte auch aus dem Ausland braucht, sollte für sie eine Willkommenskultur geschaffen werden. Aber genügt eine neue Begrifflichkeit, um die Einstellung hingehend eines Erwünscht-Seins von Vielfalt zu ändern? Und kann eine „Kultur, die andere willkommen heißt“, funktionieren, wenn sie nicht ausgedehnt wird auf eine Anerkennungskultur für hier lebende Menschen mit Migrationshintergrund und eine Akzeptanzkultur für Flüchtlinge?

Silvia Kuske beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Integration, inhaltlich u.a. als Referentin der Landeszentrale für Politische Bildung.

Do, 26.02., 20:15-21:45 Uhr
ohne Anmeldung
Abendkasse: 5,00 €, vhs, Saal

5. März: Purimfest

Mit dem Purimfest erinnert das jüdische Volk an seine Errettung in Persien unter der Regierung des damaligen Königs Ahasveros. Haman, Kanzler des Ahasveros, plante die Ermordung der Juden im Land; der Tag der Ermordung sollte mittels Los (pur) bestimmt werden. Beim Lesen aus dem Buch Esther in den Synagogen werden bei der Erwähnung des Namens Haman Ratschen betätigt.

Willkommenskultur in Tübingen.

Was gibt es, was kann jede/r dafür tun?

Projekttag

Werden die Flüchtlinge und die neuen Arbeitnehmer/innen aus den EU-Staaten allein gelassen? Und damit in den Problemen des Fremdseins? Wie können wir mit den neuen Mitbürger/innen umgehen? Wer engagiert sich - und wie - für ein gutes Zusammenleben, welche Gruppen, Einzelpersonen, Vereine, Institutionen? Und was kann ich als interessierte/r Bürger/in dafür tun, dass das Zusammenleben mehr zur Bereicherung und Anregung für alle als zur Belastung und Befürchtung wird?

Fragen und Antworten, Vorstellungen und bereits existierende Projekte rund um das Thema „Willkommenskultur in Tübingen“ soll dieser Tag sicht- und hörbar machen. An diesem Tag werden sich bereits arbeitende Gruppen vorstellen, von den offiziellen Stellen werden Zahlen und Fakten geliefert, es wird Flüchtlingen und neuen ausländischen Arbeitnehmer/innen Gelegenheit gegeben, ihre Sicht darzustellen. Fachleute werden zum Thema befragt. Eine Informations- und Kontaktbörse gibt einen Überblick über das bisher schon bestehende Angebot für ausländische Mitbürger/innen in Tübingen.

Eine Ideenbörse soll hier in Tübingen und im Kreis umsetzbare Vorschläge erarbeiten, die an alle Teilnehmer/innen, die offiziellen Stellen und politischen Verantwortungsträger/innen in der Stadt, im Kreis und im Land weitergeleitet werden.

Eine Veranstaltung der Grünen im Kreis Tübingen in Kooperation mit der vhs Tübingen.

BÜNDNIS 90 DIE GRÜNEN

Bitte merken Sie sich den Termin vor; eine Anmeldung ist erwünscht. Ab März 2015 schicken wir Ihnen auf Anfrage gerne das Programm zu. Bitte E-Mail an: anmeldung@vhs-tuebingen.de.

Sa, 09.05., 10:00-17:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal

Kulturpolitik und Willkommenskultur

Vortrag

Daniela Rathe

Das Thema Willkommenskultur wird in Deutschland vor dem Hintergrund der demografischen Prognosen und des sich abzeichnenden Fachkräftemangels in Deutschland zunehmend diskutiert. Inzwischen vermischt sich der Begriff mit den aufkommenden Herausforderungen der Armutsmigration aus Mittel- und Osteuropa und der Aufnahme von Flüchtlingen. Meist als soziale Frage kategorisiert versäumt es die deutsche Kulturpolitik hier klare Akzente zu setzen. Warum ist dies so und wie könnte eine starke kulturpolitische Debatte zu dem Thema aussehen? Daniela Rathe ist studierte Osteuropa-Historikerin und Kulturwissenschaftlerin und leitet seit 2009 den Fachbereich Kunst und Kultur der Universitätsstadt Tübingen.

Tübingen Universitätsstadt

Do, 05.03., 20:15-21:45 Uhr
ohne Anmeldung
ohne Gebühr, vhs, Saal

10212 Zur Entstehung der Flüchtlingsströme im Nahen Osten

Joseph Rothschild

Nach wie vor ist der Nahe Osten ein Zentrum lokaler und internationaler Auseinandersetzungen und damit ein Spannungsgebiet ersten Ranges. Aus den damit verbundenen Konflikten resultieren tragische Entwicklungen wie zum Beispiel Flüchtlingsströme und gravierende Umbrüche. Diese werden in unserer Begegnung hinsichtlich ihrer Hintergründe analysiert und besprochen.

Mo, 15.06., 18:30-20:00 Uhr
6,40 €, vhs, Raum 112

Das Judentum in Geschichte und Gegenwart

Mit Texten wie der hebräischen Bibel, jüdischen Gebeten und weiteren traditionellen Quellen werden die religiösen Grundlagen des historischen und modernen Judentums sowie der Gebote, Feiertage und Gebräuche dargestellt. Dabei werden auch geschichtliche Zusammenhänge und Einblicke in die jüdische Kultur sowohl innerhalb als auch außerhalb von Israel vermittelt.

10920

Religion, Geist und Leben des Judentums

Joseph Rothschild

freitags 18:30-20:00 Uhr
ab Fr, 27.02., 7 Termine
44,80 €, vhs, Raum 117

10921

Religion, Geist und Leben des Judentums

Joseph Rothschild

freitags 18:30-20:00 Uhr
ab Fr, 08.05., 7 Termine
44,80 €, vhs, Raum 117

10513
Erb- und Familienrecht im Zeichen der Globalisierung

Volker Spohn, Dr. Sascha Straub, Bärbel Barunovic

Zunehmend gibt es binationale Ehen bzw. Partnerschaften. Im Falle der Trennung/ Scheidung oder aber des Erbfalles stellen sich zahlreiche Rechtsfragen. Der Vortrag weist auf die Probleme hin und zeigt Lösungsmöglichkeiten auf.

Mo, 15.06., 20:15-21:45 Uhr
6,40 €, vhs, Raum 112

11020
Afrika - jenseits der Stereotypen

Kafalo Sékongo

Afrika - dahinter verbirgt sich mehr als Wörter, die mit ‚K“ anfangen. K wie Krankheit, Krieg, Konflikte, Katastrophen, Krisen, Korruption.
Wenn wir uns am Bild der Massenmedien orientieren, lernen wir heute alles darüber, wie Afrikaner sterben, aber nichts darüber, wie sie leben (Henning Mankell zitiert nach Horst Köhler)
Kafalo Sékongo, Bildungsreferent und Fachpromotor für Globales Lernen am Entwicklungspädagogischen Institut in Reutlingen (EPIZ), hinterfragt gemeinsam mit seinen Gästen gängige Klischees und Vorurteile über einen vielseitigen, umfangreichen Kontinent.

Fr. 20.03., 19:00-21:30 Uhr
ohne Anmeldung
5,00 €, vhs, Saal

11021
Afrika-Treff an der vhs

Im Afrikatreff wollen wir mehr Begegnung und Austausch mit dem Kontinent Afrika und seinen Kulturen ermöglichen. Bei unseren Treffen berichten Einzelne über ihre Erfahrungen mit Afrika. Länderinformationen, Politik, Filme und entwicklungsbezogene Projekte sind uns wichtig.
Neue Interessierte sind herzlich willkommen.

Di, 03.03., 05.05. und 07.07.
20:15-21:45 Uhr
ohne Anmeldung
ohne Gebühr, vhs, Raum 219

20103
Schreibprojekt für Migrantinnen und Migranten

Der Geschmack meiner Heimat

Eva Christina Zeller

Woher komme ich? Wer bin ich? Wohin gehöre ich? Menschen mit Migrationsgeschichte sind in dieser Schreibwerkstatt eingeladen, ihr eigenes Leben zwischen verschiedenen Kulturen, Sprachen und Welten in Worte zu fassen. Egal, woher sie kommen, egal wie lange sie schon hier leben. Angeleitet wird dieses Projekt von der Tübinger Autorin Eva Christina Zeller, initiiert von Annagreta König (Praxis für Interkulturelle Psychologische Beratung). Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind willkommen.

samstags 10:00-13:00 Uhr, 5 Termine:
28.02., 21.03., 25.04., 09.05., 27.06.
30,00 €, vhs, Raum 117

20117
Tagebuch schreiben - abreisen, ankommen, festhalten

Eleonore Wittke

Wer unterwegs ist oder irgendwo ankommt, wer fremde Menschen aus der Ferne begrüßt, kann das eigene Tagebuch als festen Anker und Begleiter nutzen. Während viele Menschen ihre eigenen Notizen langweilig und wenig aussagekräftig finden, halten andere die ganz individuellen Ereignisse und Eindrücke in interessanter Form fest. Was unterscheidet diese beiden Möglichkeiten? Wie entsteht ein authentischer Text, der über den Tag und das Jahr hinaus eindrücklich bleibt? Wie findet man die eigene Sprache? In diesem Seminar geht es nicht um literarische Ambitionen. Wir wollen vielmehr die jeweils eigenen sprachlichen Fähigkeiten für das Tagebuch-Schreiben finden und aktivieren.
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

Fr, 17.04., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 18.04., 9:30-18:00 Uhr
63,00 €, vhs, Raum 117

Bilinguale Kunstkurse
20571 + 20573
mit Bo Regard
siehe S. 56

21123
Fremd in diesem Land - Perspektivenwechsel

Videos drehen und schneiden mit dem iPad

Lorenzo De Nobili, Ralf Martenstein

Menschen mit Migrationserfahrung erzählen über Tübingen und das Leben in der Stadt bzw. in der Fremde.
Die Filmarbeit wird sich darauf konzentrieren, Erfahrungen aus der Lebenswelt von Migranten/innen im Landkreis Tübingen einzufangen und diese in einem kurzen Video darzustellen. Alle Schritte zur Verwirklichung eines Videos (3 bis 5 Minuten)
- von der Filmidee bis zum Endprodukt
- werden in kleinen Gruppen von drei bis vier Personen erarbeitet und umgesetzt.
Die Teilnehmer/innen sollten bereit sein, ihre Erfahrungen gegenseitig zu dokumentieren und öffentlich zu machen.
Das Kursangebot besteht aus 4 Terminen:
1.Termin: Gemeinsames Treffen + Vorbesprechung + Einführung in die Technik und Filmgestaltung
2.Termin: Drehen + Aufnehmen in kleinen Gruppen (3 bis 4 Personen)
3.Termin: Rohschnitt + evtl. Korrekturen
4.Termin: Feinschnitt, Vertonung, Fertigstellung
Nach Fertigstellung werden die Arbeiten in den Räumen der vhs im Rahmen des Sommerfestes präsentiert.
Wer selbst ein iPad oder ein iPhone mitbringt, sollte sich die App „Pinnacle-Studio“ herunterladen; für die Anderen stehen mehrere iPads mit diesem Programm zur Verfügung.

samstags, 9.00-17.00 Uhr
Eine Stunde Mittagspause
4 Termine: 27.06., 04.07., 11.07., 18.07.
149,30 €, vhs, Raum 108

Schwimmenlernen für Frauen

Absolute Nichtschwimmerinnen aller Nationalitäten werden hier in einer kleinen Gruppe über spielerische Wassergewöhnung zu Schwimmerinnen. Sie werden mit den Eigenschaften des Wassers vertraut gemacht. Sie lernen kleine Bewegungsabläufe kennen. Schrittweise erlernen Sie das Schwimmen. Trauen Sie sich - es wird Ihnen Spaß machen.

32624

für Frauen aller Nationalitäten - Anfängerinnen

Nicola Venter-Imamoglu

dienstags 13:15-14:15 Uhr
ab Di, 24.02. 8 Termine,
39,50 €, Uhlandbad Tübingen

32625

für Frauen aller Nationalitäten - Fortgeschrittene

Nicola Venter-Imamoglu

dienstags 12:15-13:15 Uhr
ab Di, 24.02. 8 Termine,
39,50 €, Uhlandbad Tübingen

47888
Der interkulturelle Aspekt von Kommunikation (Workshop)

Heike Krüger-Beer
Nichts ist im Zusammenleben und Zusammenarbeiten von Menschen unterschiedlicher Herkunftsländer interessanter als die Alltagskultur.
In unser aller Köpfen gibt es feste Bilder und Klischees über andere. Über typische Eigenheiten und Vorlieben, über nationale Stärken und Schwächen und über alltägliche Gewohnheiten und Gebräuche.
In diesem Workshop soll all das beleuchtet werden. Außer den Unterschieden können aber auch die Gemeinsamkeiten in lebendigem Miteinander entdeckt werden: Was sind Tabuthemen beim Smalltalk, wie verbindlich ist eine Verabredung und wann brauchen wir Gastgeschenke?

Sa, 27.06., 9:00-12:15 Uhr
So, 28.06., 9:00-12:15 Uhr
38,00 €, vhs, Raum 212

50930
Arbeiten im interkulturellen Team

Emese Tömösvári
Die Arbeit im interkulturellen Team fordert von Mitarbeiterinnen eines Amtes, einer Schule oder einer internationalen Firma besondere Kompetenzen wie die Reflexion der eigenen und den angemessenen und konstruktiven Umgang mit der fremdkulturellen Prägung.
Das Seminar hilft unsere eigenen Grenzen und kulturell bedingte Konflikte in Kontakt mit Menschen aus anderen Kulturen richtig wahrzunehmen. Folgende Themen werden in Form von Gruppenarbeit, Diskussion und Rollenspiele thematisiert: Eigene und fremdkulturelle Prägung, Stereotypen und Vorurteile, Kulturschock und interkulturelle Konfliktsituationen. Da der Kurs sehr praxisorientiert ist, wird der wichtigste Bestandteil des Seminars der Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden sein. Deshalb ist eine kurze Zusammenarbeit mit der Trainerin (in Form eines Fragebogens) vor Kursbeginnt erwünscht.

Fr, 13.03., 14:00-19:00 Uhr
Mittagspause n.V.
50,00 €, vhs, Raum 017

6. März: Holifest

Das hinduistische Fest der Farben ist eines der vielen indischen Frühlingsfeste und ist mit Abstand die populärste und farbenprächtigste Feier. Das Fest erinnert an die Errettung des Prinzen Prahlaad vor dem Feuer des Scheiterhaufens, auf den ihn seine Schwester Holika gelockt hatte. Bei diesem Fest, bei dem ein großes Feuer entfacht wird, dankt man dem Gott Vishnu für die Rettung des Prinzen.

Intercultural Language Café +++ Interkulturelles Sprachencafé

Welcome in Tübingen!

In Zusammenarbeit mit dem Welcome Center der Universität Tübingen schafft die vhs Tübingen mit dem Intercultural Language Café ein Forum der Begegnung und des interkulturellen Austausches mit ausländischen Gastwissenschaftlern der Universität Tübingen und deren Angehörigen.

- meet international guest scientists of the Tübingen University and their spouses
- get together with people from all over the world
- talk about foreign countries and cultures
- help people from abroad to get to know Tübingen
- our common language will be English

Die Teilnahme ist kostenlos, kommen Sie einfach vorbei (gerne auch zu einzelnen Terminen!)

Termine:

- Mi 04.03. 10.00-12.00 Uhr
- Mi 18.03. 18.00-20.00 Uhr
- Mi 15.04. 10.00-12.00 Uhr
- Mi 29.04. 18.00-20.00 Uhr
- Mi 13.05. 10.00-12.00 Uhr
- Mi 10.06. 18.00-20.00 Uhr
- Mi 24.06. 10.00-12.00 Uhr
- Mi 08.07. 18.00-20.00 Uhr
- Mi 22.07. 10.00-12.00 Uhr

Ort: vhs, Cafeteria

Nähere Informationen bei Sabine Haug, Fachbereichsleitung Sprachen unter 07071/560326 (vormittags) oder auf unserer Webseite:
www.vhs-tübingen.de

In Zusammenarbeit mit:

EBERHARD KARLS UNIVERSITÄT TÜBINGEN
DEZERNAT III INTERNATIONALE ANGELEGENHEITEN
Welcome Center

42305
Niederländisch Konversationskurs B2/ C1 - Willkommenskultur im historischen Kontext

Kleingruppe
Christa Nijman-Gawehn
In de zestiende en zeventiende eeuw verbazen buitenlandse kooplieden zich over de „vrijheyt der conscientien" in Antwerpen en Amsterdam.
Wij gaan met Herman Pleij's nieuwste boek „Moet kunnen" (2014) op zoek naar de historische achtergronden van de Nederlandse gedoogcultuur.

donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 12.03., 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 213

Made in Africa

Afrikanische Atmosphäre im Französischen Viertel
Djemben, Kpanlogos, Batik-Stoffe, Körbe, Sheabutter, Black Soap, Perlen ...

Mirabeauweg 1 | Tübingen | Fon TÜ 4078453
www.made-in-africa-online.de
Öffnungszeiten: Mo-Fr 11-18, Sa 10-14

Willkommen zum interkulturellen Spielespaß! Willkommen Vielfalt!

Spiele sind in allen Kulturen ein wichtiger Bestandteil des sozialen Lebens. Das Spielmobil der vhs Tübingen hält eine große Auswahl traditioneller, handgefertigter Spiele aus aller Welt für Sie bereit. Ob Geschicklichkeitsspiele oder Geduldsspiele - für jede Altersklasse ist etwas dabei. Alle Spiele sind einfach zu verstehen und nach einer kurzen Einführung kann man loslegen. Nebenbei erzählen die Spiele uns etwas über ihre Herkunftskulturen.
Neugierig geworden? Wir freuen uns auf Sie!

Do, 26.03. und Do, 18.06.,
jeweils 16:30-18:30 Uhr
ohne Gebühr, Cafeteria der vhs

Grundbildung

Ihre Ansprechpartnerin
Gerlinde Schroth: 5603-25
integration@vhs-tuebingen.de

Alphabetisierung

Ihre Ansprechpartnerin
Susanne Christel
beruf@vhs-tuebingen.de

Abendhauptschule

Anmeldung unter: 5603-29
oder bequem online buchen unter:
www.vhs-tuebingen.de

Dass Menschen flüssig lesen, Texte verfassen, Formulare ausfüllen, Mails schreiben, Urlaubspostkarten verschicken oder per SMS in Kontakt stehen und einen Schulabschluss gemacht haben, wird heute vorausgesetzt.
Dass es aber auch Menschen gibt, die das alles aus verschiedenen Gründen nicht können oder gemacht haben, wissen wir hier an der Volkshochschule. Deshalb bieten wir wie in jedem Semester Kurse zum Lesen und Schreiben (für Anfänger und Fortgeschrittene) an. Es ist nie zu spät!

LESEN UND SCHREIBEN

Lesen und Schreiben

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen gedacht, die noch keine Buchstaben lesen und schreiben können oder denen die Zusammensetzung von Buchstaben zu Wörtern Schwierigkeiten bereitet.

60700
Anne Engel

mittwochs 15:00-16:30 Uhr
ab Mi, 25.02. 15 Termine
30,00 €, vhs, Raum 219

60702
Anne Engel

montags 17:30-19:00 Uhr
ab Mo, 23.02. 15 Termine
30,00 €, vhs, Raum 309

60703
für Frauen
Anne Engel

montags 10:00-11:30 Uhr
ab Mo, 23.02. 15 Termine
30,00 €, vhs, Raum 219

60704
Anne Engel

montags 8:30-10:00 Uhr
ab Mo, 23.02. 15 Termine
30,00 €, vhs, Raum 219

60705
Anne Engel

mittwochs 16:30-18:00 Uhr
ab Mi, 25.02. 15 Termine
30,00 €, vhs, Raum 219

60707
Christina Sy

dienstags 16:15-17:45 Uhr
ab Di, 24.02. 15 Termine
30,00 €, vhs, Raum 218

60708
Christina Sy

montags 17:00-18:30 Uhr
ab Mo, 23.02. 15 Termine
30,00 €, vhs, Raum 218

60709
Christina Sy

montags 16:00-17:00 Uhr
ab Mo, 23.02. 15 Termine
20,00 €, vhs, Raum 218

60710
Christina Sy

montags 15:00-16:00 Uhr
ab Mo, 23.02. 15 Termine
20,00 €, vhs, Raum 218

Einführung ins Lesen und Schreiben

Vertrauliche und persönliche Beratung: Gerlinde Schroth, Raum 228, Tel.: 5603-25

8. März: Internationaler Frauentag

Der „Internationale Frauentag“ wird weltweit am 8. März begangen. Der erste offizielle Frauentag fand 1911 statt und war das Ergebnis einer Resolution zur Ehrung der Bewegung für die Rechte der Frauen und für das Frauenwahlrecht. Diese Resolution wurde 1910 in Kopenhagen auf der Internationalen Konferenz Sozialistischer Frauen verabschiedet.

retour
Gebrauchtwarenbörse
Service rund ums Haus

BruderhausDiakonie

Gebrauchtwarenbörse retour
Lilli-Zapf-Straße 3
72072 Tübingen
Telefon 07071/367983
Email: retour@bruderhausdiakonie.de

Öffnungszeiten:
Dienstag – Freitag 13–18 Uhr
Samstag 10–13 Uhr

Migrationsberatung für Migrantinnen und Migranten

jeweils mittwochs, von 12:00 bis 13:00 Uhr in der Cafeteria der vhs.
Beratende:
Uwe Gieseler, Jugendmigrationsdienst/Diakonie
Carola Sevinc, Beratung für erwachsene Zuwanderer/Caritas

Gesellschaft und Umwelt

Ihre Ansprechpartnerin
Patricia Ober, Tel. 5603-31
Mo, Di, Do, Fr: 09:00 bis 13:00 Uhr
gesellschaft@vhs-tuebingen.de

Politik, Pädagogik
Philosophie, Religion
Recht, Wirtschaft
Länderkunde
Natur und Umwelt
Haustiere, Garten und Wohnen

Ihre Ansprechpartnerin
Susanne Christel, Tel. 5603-39
beruf@vhs-tuebingen.de

Psychologie

Anmeldung unter: 5603-29
oder bequem online buchen unter:
www.vhs-tuebingen.de

Die Volkshochschule ist ein Ort der Demokratie. Wir möchten politische Bildungsarbeit vor Ort stärken und mit unseren Veranstaltungen alle Bürger/-innen ansprechen. Außer den Veranstaltungen zur „Willkommenskultur“, die Sie im Programmteil Schwerpunktthema finden, sind Suffizienz, Inklusion und Regionalgeschichte weitere wichtige Themen. Zum ersten Mal bieten wir einen Hundeführerschein-Kurs an. Bitte beachten Sie unsere Homepage. Wir haben immer wieder aktuelle Veranstaltungen für Sie, die nicht im Programmheft stehen.

GESCHICHTE

TÜBINGER UMWELTEN - HISTORISCH GEPRÄGT

Regionalgeschichtliche Vorträge
Dr. Wolfgang Sannwald
Kreisarchivar Dr. Wolfgang Sannwald erläutert die historische Dimension gegenwärtig prägender Strukturen. Er bringt zum Vorschein, wie sehr mittelalterliche Herrschafts- und Territorialgeschichte, Jahrhunderte alte wirtschaftliche Grundlagen und Infrastrukturen unser heutiges Lebensumfeld noch immer mit gestalten. Die Reihe findet im Rahmen der „Akademie für Erinnerungskultur des Landkreises Tübingen und der vhs Tübingen“ statt. Anmeldung über die vhs Tübingen.

10110
Herrschaften, Konfessionen und Parteienlandschaft
Es ist kein Zufall, dass heutzutage die Bewohner des Rottenburger Umlands signifikant anders wählen als etwa diejenigen im Steinlachtal. Bei der Erforschung der Ursachen verfolgt Kreisarchivar Dr. Wolfgang Sannwald Spuren, die bis zu mittelalterlichen Herrschaftsstrukturen zwischen Württemberg, Hohenberg und zahlreichen Reichsrittern zurück reichen. Zäsuren setzen die Geschichte der Reformation und die territorialen Umwälzungen der napoleonischen Zeit in unserem Raum.

Di, 14.04., 16:30-18:00 Uhr
6,40 €, Landratsamt Tübingen,
Wilhelm-Keil-Straße 50, 72072 Tübingen

10111
Wein, Stein und Arbeitskraft
Im Gebiet des Landkreises Tübingen gibt es wenige Bodenschätze: Kohlensäure, Steine und Holz. Aus der Not heraus oder wegen der Gewinnaussichten bauten die Menschen im Landkreis deshalb immer wieder besondere Pflanzen an: Wein, Hopfen, Kraut, Obst, Flachs. Es dauerte, bis sie ihre Jahrhunderte lange Abhängigkeit von den Erträgen der Landwirtschaft überwinden konnten. Die Industrialisierung im Kreisgebiet hängt vor allem mit der Verfügbarkeit von Arbeitskräften zusammen, Fabriken entwickelten sich im 19. Jahrhundert unmittelbar entlang der Eisenbahnlinien.

Di, 21.04., 16:30-18:00 Uhr
6,40 €, Landratsamt Tübingen,
Wilhelm-Keil-Straße 50, 72072 Tübingen

10112
Schweizer Straße und Schienenstrecken
Unter anderem bei Straßenbau, der Regionalstadtbahn und der Breitbandverkabelung erleben wir heute die gesellschaftliche wirksamkeit von Infrastrukturen. Im Mittelalter und in der Frühen Neuzeit bildeten vor allem die Fernverkehrswege durch die Region das Rückgrat hiesiger Infrastrukturen. Hinzu kamen der Neckar als Transportmedium von Flößen und der Bau von Eisenbahnlinien seit 1861.

Di, 05.05., 16:30-18:00 Uhr
6,40 €, Landratsamt Tübingen,
Wilhelm-Keil-Straße 50, 72072 Tübingen

10113
Der Zweite Weltkrieg und der Landkreis Tübingen
Workshop und öffentlicher Vortrag
Dr. Wolfgang Sannwald
Vom 18. bis 26. April 1945 marschierten französische Truppen in den Landkreis Tübingen ein. Teilweise leisteten deutsche Truppen noch Widerstand. Noch gibt es in vielen Familien Erinnerungen an diese Zeit: Erzählungen, Fotos, Briefe, Orte erinnern an die letzten Tage des von Deutschland begonnenen Zweiten Weltkriegs in der Region. Kreisarchivar Dr. Wolfgang Sannwald bietet in dem Workshop eine Einordnung solcher persönlicher Überlieferungen in die regionale Geschichte und Erinnerungskultur an. Die Teilnehmenden sind eingeladen, entsprechende Erinnerungen und Erinnerungsstücke einzubringen, die Dr. Wolfgang Sannwald dann in mehreren Modulen thematisiert, unter anderem: die Toten des Krieges und die Erinnerung an sie; zwischen Umsturz und Befreiung; Schwarzmarkt und Hamstern; das Ende nationalsozialistischer Herrschaft und Gewalt; der politische Neubeginn.
Der Workshop findet in der vhs statt, der Vortrag im Landratsamt. Beide Veranstaltungen finden im Rahmen der „Akademie für Erinnerungskultur des Landkreises Tübingen und der vhs Tübingen“ statt.

Workshop

Sa, 18.04., 14:00-17:30 Uhr
vhs, Raum 115, 14,90 €

Vortrag

Do, 23.04., 19.00-20:30 Uhr
ohne Anmeldung, ohne Gebühr
Landratsamt Tübingen,
Wilhelm-Keil-Straße 50, 72072 Tübingen

10115
Mit den Jugendguides auf den Spuren von NS-Verbrechen in Tübingen

Stadtgang: Schicksale Tübinger Juden

Der Stadtgang vermittelt zum einen Einblicke in das Schicksal Tübinger Juden zwischen 1933 und 1945. Es geht um die Brandstiftung an der Tübinger Synagoge 1938 und die Bestrafung der Täter nach 1945. Deportation und Ermordung vieler Tübinger Juden werden beispielhaft vor dem ehemaligen Gestapo-Büro erläutert. Zum anderen wird die Rolle der Universität Tübingen während der NS-Zeit dargelegt. So geht es um das Rassenkundliche Institut, das einst im Schloss Hohentübingen untergebracht war und um eine Reihe von Einsatzgruppenleitern der SS, die ihre Karriere an der Juristischen Fakultät der Universität begannen.
Die Jugendguide-Veranstaltungen finden im Rahmen der „Akademie für Erinnerungskultur des Landkreises Tübingen und der vhs Tübingen“ statt.

Sa, 25.4., 11:00-12:30 Uhr
5,00 €, Startpunkt: Synagogenplatz

28. März: Rama Navami

Indisches Frühlingsfest. An diesem Feiertag wird die Geburt des Gottes Rama gefeiert.

Die vhs Tübingen ist barrierefrei

Die Kurse der vhs Tübingen sind offen für Menschen mit geistigen und körperlichen Behinderungen.

Die vhs ist mit den Buslinien 3, 13, 31 (Haltestelle „Loretto“) sowie den Buslinien 4, 8 und 34 (Haltestelle „Kiesäckerstraße“) barrierefrei erreichbar.

Am vhs-Gebäude in der Katharinenstraße stehen zwei Parkplätze für Menschen mit Behinderung zur Verfügung. Das vhs-Gebäude selbst ist weitgehend barrierefrei. Vom Hof aus können alle Etagen mit einem rollstuhlgerechten Lift erreicht werden. Im EG, der ersten und zweiten Etage befinden sich rollstuhlgerechte Toiletten. Für den Zugang zum neuen Atelier gibt es eine mobile Rampe für Rollstuhlfahrer/-innen.

Unsere Cafeteria im EG wird von der Lebenshilfe Tübingen als Ausbildungsprojekt bewirtschaftet.

Der Saal der vhs ist mit einer induktiven Höranlage ausgestattet. Menschen mit einer Sehbehinderung benötigen u.U. eine Assistenz.

Wenn Assistenzen oder Fahrdienste benötigt werden, bitte vor der Anmeldung Kontakt aufnehmen mit:
Lebenshilfe Tübingen e.V.:
Tel.: 07071 94403.

vhs - BARRIEREFREI

10310
Politik inklusiv II: Nichts über uns ohne uns!

Politische Teilhabe für Menschen mit und ohne Behinderung

Die UN-Behindertenrechtskonvention fordert, dass Menschen mit Behinderung aktiv an der Gestaltung von öffentlichen Angelegenheiten beteiligt werden. Wie kann das gut gelingen? Welche Fähigkeiten sind dabei hilfreich? Die bewährte Mischung aus dem Einüben praktischer Fähigkeiten in der Kommunikation und Einblicke in Politikfelder wird fortgesetzt. Diesmal geht es um das Einüben des freien Sprechens (Rhetorik) und um das Gestalten von Gesprächen in kleineren Gruppen (Moderation). Alles wird einfach erklärt und es gibt viel Zeit zum Üben. Wir erfahren, wie die Landespolitik funktioniert und wofür sie zuständig ist. Dies bekommen wir konkret erklärt an der Überarbeitung des neu in Kraft getretenen Landesbehindertengleichstellungsgesetz. Unter anderem erfahren wir, was dieses Gesetz hilft, vor Ort gute Politik für Menschen mit Behinderungen zu machen.
Das Seminar besteht aus vier Modulen plus einer öffentlichen Vortragsveranstaltung. Es ist als Fortsetzung der Reihe vom Frühjahr 2014 gedacht, aber neue Interessierte sind herzlich willkommen. Quereinstieg ist möglich und erwünscht! Die Themen werden in einfacher Sprache und gut verständlich vorgestellt.
In der Pause gibt es Getränke und kleine Snacks.

4 Module: 10,00 €
Modul 1: Do, 26.02, 16:30-19:00 Uhr
Modul 2: Do, 05.03., 16:30-19:00 Uhr
Modul 3: Do, 12.03., 16.30-19.00 Uhr
Modul 4: Do, 19.03., 16:30-19:00 Uhr
vhs, Raum 208
Vortrag: Do, 23.04., 19:00-21:00 Uhr
vhs Saal

Modul 1: Körperarbeit für Selbstsicherheit und Kommunikation
Sabine Altenburger
Körper, Stimme, Haltung, Ausstrahlung helfen Inhalte bei unterschiedlichen Gelegenheiten eindrucksvoll vorzubringen: im Vieraugengespräch, beim Small Talk in (kleineren) Gruppen, in (öffentlichen) Gremien, bei einer großen Veranstaltung. Zutrauen gewinnen, das zu formulieren und auszudrücken, was ich in einer Runde sagen will

Modul 2: Tricks und Kniffe aus der Schatztruhe der Rhetorik
oder die Kunst, eine Rede wirkungsvoll zu gestalten
Fabiola Brähler
Wie verbinde ich Inhalt und Vortrag, wie gliedere ich den Vortrag und stelle Klarheit und Vollständigkeit her (wie vergesse ich nichts)?

Modul 3: Moderation oder die Kunst, Gespräche zu leiten und zu lenken
Fabiola Brähler
Wie behalte ich das Gesamtgeschehen im Gespräch im Auge? Wie kommt ein Ergebnis dabei heraus und wie sichere ich das Ergebnis?

Modul 4: Sich seiner sicher sein und das zeigen!
Sabine Altenburger
Wir nehmen die Impulse aus dem Teil der Rhetorik und Moderation auf und üben Selbstsicherheit zu zeigen. Bei Bedarf: Fremdwörter und Fachbegriffe aus der Kommunalpolitik - leicht verstanden.

Vortrag: Das neue Landesbehindertengleichstellungsgesetz (siehe 10311).
Thomas Poreski, MdL, Die Grünen

Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit FORUM & Fachstelle INKLUSION

10311
Das neue Landesbehindertengleichstellungsgesetz

Blick hinter die Kulissen der Landespolitik

Thomas Poreski, MdL, Die Grünen
In einfacher Sprache und gut verständlich führt Thomas Poreski in das neue Landesbehindertengleichstellungsgesetz ein. Er geht dann den Fragen nach, wie sich das Gesetz auf die Arbeit vor Ort und kommunalpolitisch auswirken wird.

Do, 23.04., 19:00-21:00 Uhr
ohne Anmeldung, ohne Gebühr
vhs, Saal

10304
Wie bitte? - Technische Hilfen für ein barrierefreies Verstehen

Vortrag

Rosemarie Muth
Schwerhörige Menschen hören zwar, aber verstehen nicht alles. Aufgrund der nachlassenden Fähigkeit zum Richtungshören ist Verstehen in lauten Räumen und mit vielen Menschen besonders schwierig bis unmöglich. Technische Hilfen können hier Abhilfe schaffen!
Rosemarie Muth ist Pfarrerin, Audiotherapeutin und Landeskirchliche Beauftragte für Schwerhörigenseelsorge in Württemberg.
Der Vortrag wird veranstaltet vom „Öhrli-Treff“- Selbsthilfe für Hörgeschädigte Tübingen-Reutlingen-Steinlachtal in Kooperation mit FORUM & Fachstelle INKLUSION, Stadtseniorenrat Tübingen e.V., vhs Tübingen e.V.

Do, 26.03., 19:00-21:00 Uhr
ohne Anmeld., ohne Gebühr, vhs, Saal

10309
Radieren und Aquarellieren für Menschen mit und ohne Behinderung

finden Sie unter „Kultur und Kreativität“ **auf S. 26**

WIRTSCHAFT

SUFFIZIENZ - SOVIEL DU BRAUCHST ...

Nicht nur unter Nachhaltigkeitsexperten hat sich herumgesprochen, dass die Steigerung der Effizienz (sparsamere Autos, bessere Dämmung usw.) nicht ausreicht, um den Klimaschutz voranzubringen und wertvolle Rohstoffe für die zukünftigen Generationen zu sichern. Deshalb ist „Suffizienz“ der neue heiß diskutierte Ansatz der Umweltpolitik.
Was bedeutet Suffizienz: verzichten oder gut leben statt (zu) viel haben? Wie lässt sich suffizientes Verhalten von Bürger/innen und Politik umsetzen: entschleunigen, entkommerzialisieren oder Verbrauchssteuern oder Auflagen? Benötigt die Wirtschaft ständiges Wachstum oder gerät Wachstum zur Gefährdung unserer Lebensgrundlagen?
Der BUND Regionalverband Neckar-Alb und die vhs Tübingen sowie die Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg und die Heinrich Böll Stiftung Baden-Württemberg laden zu einer Veranstaltungsreihe zum Thema „Suffizienz - so viel du brauchst“ ein.

10424
(K)eine Zukunft ohne Wachstum?
Podiumsdiskussion
Dr. Thilo Schäfer / Dr. Oliver Stengel
Moderation: Markus Hug (LpB)
Selbst in Tübingen, einer Stadt, die (klimaschutz-)blau macht und von einem grünem Oberbürgermeister geführt wird, scheint Wachstum unverzichtbar zu sein: Neubürger/innen suchen Wohnungen, Kliniken, Gewerbe und Industrie fordern Flächen für neue Produktions - bzw. Forschungsgebäude. Die Folgen: einerseits mehr Steuereinnahmen, eventuell auch mehr Arbeitsplätze, andererseits Bodenverbrauch, Zerstörung von naturnahen Flächen und Anstieg der Verkehrsbelastung - einfach laufen lassen oder Grenzen aufzeigen?
Dr. Thilo Schäfer vom Institut für Wirtschaft (Köln) und Dr. Oliver Stengel von der Universität Bochum diskutieren, ob Wirtschaftswachstum unverzichtbar bzw. welche Form des Wachstums zukunftsfähig ist oder ob die Menschheit nur durch Abkehr vom Wachstumsgedanken, in einer „Postwachstumsgesellschaft“, eine Zukunftschance hat.

Do, 12.03., 20:15-21:45 Uhr
ohne Anmeldung
Abendkasse: 5,00 €, vhs, Saal

10425
Nutzen statt Besitzen - Carsharing als ein Weg zur Shareconomy?
Vortrag
Uta Kurz
Die Gründung der ersten Carsharing-Vereine liegt in Deutschland genau 25 Jahre zurück. Die Vorstellung, das Heilixblechle mit anderen zu teilen, war damals für die meisten Menschen schlicht abwegig. Inzwischen ist die Sinnhaftigkeit der gemeinsamen Nutzung von Konsumgütern in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Dank des Internets finden sich Gleichgesinnte, die alles nur denkbare Materielle, aber auch Immaterielle miteinander teilen: Bilder, Gedanken, Autos, Wohnungen, Wege, sogar Geld. Während Ältere den Schritt zum gemeinschaftlich genutzten Fahrzeug häufig noch als Abenteuer erleben, bewegen sich die ganz Jungen bereits wie selbstverständlich in den weltweiten Sharing-Communities. Die Schwarmintelligenz der Communities eröffnet so viele Möglichkeiten, dass Besitz zum Ballast würde. Sind wir also auf dem Weg in eine Shareconomy?
Uta Kurz ist Geschäftsführerin von teilAuto Carsharing in Tübingen. Die studierte Geisteswissenschaftlerin kam Ende der 1990er zum Carsharing und ist eine Quereinsteigerin ins Unternehmerinnenfach.

Do, 16.04., 20:15-21:45 Uhr
ohne Anmeldung
Abendkasse: 5,00 €, vhs, Raum 112

10426
Ledig in Schwaben - Reduzieren Sie sich aufs Wesentliche!
Kabarett
Dietlinde Ellsässer
Eine Ledige ist eine „Oizächte“, eine „Langzeitbeziehungslose“, eine „Alleinstehende“, auch wenn sie sitzt.
Das einsame Herz will kein erstklassiges Schnäppchen, und nicht jeder Deckel passt auf jeden Topf.
Ledig heißt ja nur, du hast keinen im Haus, oder du hast einen im Haus, machst dir aber nix draus, dass du mit dem nicht amtlich verbandelt bist. Heiraten wird sowieso total überschätzt: „A Weile hosch schee, ond dann nemme“. Was für ein Typ käm denn, wenn überhaupt, in Frage? Deshalb: reduziere dich aufs Wesentliche, auf dich und dein Verhältnis zu dir - sei sparsam mit demjenigen, den du in dein Leben einlässt. Ist der Schwabe/ die Schwäbin aus Überzeugung ledig oder ist das ein Problem? Dieser Frage geht die Kabarettistin Dietlinde Ellsässer in ihrem Soloprogramm „Ledig in Schwaben“ nach.

Do, 30. April, 20:15-21:15 Uhr
ohne Anmeldung
Abendkasse: 12,00 €, vhs, Saal

Stadtbücherei Tübingen

Holen Sie sich Wissen und Unterhaltung ins Haus! 200.000 Medieneinheiten stehen Ihnen in der Hauptstelle und den drei Zweigstellen Derendingen, Waldhäuser-Ost und Wanne zur Verfügung.

Unsere Angebote
- Sachbücher, Romane, Hörbücher, Sprachkurse, Lernsoftware, CDs und Filme
- Fremdsprachige Romane und Zeitungen, Medien für Deutschlerner/-innen
- Fremdsprachige Medien
- Bilderbücher, Kinder- und Jugendmedien
- Aktuelle Zeitungen und Zeitschriften, Nachschlagewerke
- Internet-Plätze, elektronischer Katalog
- Arbeitsplatz mit Office-Programmen
- Führungen für Kindergärten, Schulklassen und andere Gruppen
- Themenkisten-Service für Kindergärten und Schulen
- eAusleihe - Medien zum Download

Öffnungszeiten Hauptstelle

Dienstag – Freitag	10.30 – 19.00 Uhr
Samstag	10.30 – 14.00 Uhr

Stadtbücherei Tübingen
Nonnengasse 19
72070 Tübingen
Infotelefon 07071/204-1428
www.stadtbuecherei.tuebingen.de

STADT BÜCHEREI TÜBINGEN

Jugendguides und NS-Verbrechen vor Ort

Zahlreiche Orte in Baden-Württemberg erinnern an Verbrechen gegen die Menschlichkeit zwischen 1933 und 1945. Spuren von Verbrechen an authentischen Orten in der Region bieten einen konkreten Zugang zur nationalsozialistischen Vergangenheit Deutschlands. Seit 2012 hat der Landkreis Tübingen in Zusammenarbeit mit Gedenkstätten Jugendliche von 15 bis 23 Jahren zu Jugendguides qualifiziert. Diese vermitteln in „Stadtgängen" und Exkursionen ihre Einschätzungen zur Relevanz von NS-Verbrechen vor Ort für die Gegenwart. Teilweise finden die Veranstaltungen im Dialog mit Experten von Gedenkstätten und Gedenkinitiativen statt. Gleichzeitig thematisieren die Jugendguides ihre Motivation zur Mitarbeit an der Erinnerungskultur im 21. Jahrhundert.

Qualifizierung zum Jugendguide[TÜ] 2015

Auch 2015 suchen wir Jugendliche ab 15 Jahren, die bereit sind, für ein Honorar als Guide Jugendgruppen zu regionalen Gedenkorten anzuleiten. Sie erhalten eine Qualifikation mit abschließendem Zertifikat zur Arbeit mit Jugendgruppen im Rahmen der Erinnerungskultur. Vorgesehen sind: Exkursion vom 17. bis 19. Mai 2015: Gedenkstätte in der Region, Gedenkstätte Natzweiler-Struthof im Elsass, Kursfolge „authentisch agieren als Jugendguide" und mehrere eintägige Workshops in regionalen Gedenkstätten. Die Teilnahme ist kostenfrei. Bewerber sollten gern vor einer Gruppe sprechen und Interesse an Geschichte, Gemeinschaftskunde oder Politik haben. Sie sollten ihre Motivation, Jugendguide zu werden, auf einer halben DIN A-4-Seite darstellen. Bewerbung bitte an: jugendguide@kreis-tuebingen.de bis zum 16.4.2015. Qualifizierungsabschluss (min. 40 Qualifizierungsstunden) bis 30.11.2015.

Eine Kooperation von: Landkreis Tübingen und KulturGUT e.V. (Konzeption und Koordination), Arbeitsgemeinschaft Offene Jugendarbeit Baden-Württemberg und Tübingen, Universität Tübingen, Erziehungswissenschaft und Empirische Kulturwissenschaft, Gedenkstättenverbund Gäu-Neckar-Alb, Landesarbeitsgemeinschaft der Gedenkstätten und Gedenkinitiativen und Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg, Arbeitsgemeinschaft der Kreisarchive Baden-Württemberg, Landkreis Rottweil, vhs Tübingen.

Stadtgänge mit Jugendguides TÜ

Termine und Inhalte nach Absprache

Stadtgang: Schicksale Tübinger Juden

Der Stadtgang vermittelt zum einen Einblicke in das Schicksal Tübinger Juden zwischen 1933 und 1945. Es geht um die Brandstiftung an der Tübinger Synagoge 1938 und die Bestrafung der Täter nach 1945. Deportation und Ermordung vieler Tübinger Juden werden beispielhaft vor dem ehemaligen Gestapo-Büro in der Münzgasse erläutert. Zum anderen wird die Rolle der Universität Tübingen während der NS-Zeit dargelegt. So geht es um das Rassenkundliche Institut, das einst im Schloss Hohentübingen untergebracht war und um eine Reihe von Einsatzgruppenleitern der SS, die ihre Karriere an der Juristischen Fakultät der Universität begannen.

Startpunkt: nach Absprache, Dauer: 1,5 Stunden, Kosten pro Gruppe: 35.- €

Stadtgang: Auf den Spuren des Mössinger Generalstreiks

Am Tag der Ernennung Adolf Hitlers zum deutschen Reichskanzler (30. Januar 1933) und am Folgetag demonstrierten viele Arbeiter aus Mössinger Fabriken gegen die „Machtergreifung". Ihr „Mössinger Generalstreik" gilt als der deutschlandweit einzige Versuch, die Übergabe der Staatsmacht an Adolf Hitler frühzeitig durch einen Generalstreik zu vereiteln. Startpunkt nach Vereinbarung, Dauer: 1,5 Stunden, Kosten pro Gruppe: 35.- €

Geocache zum „Projekt Wüste" mit Jugendguides um Dusslingen

Zur Gewinnung von Rohöl aus Schiefergestein ließ das Deutsche Reich 1944 und 1945 zehn „Werke" am Fuß der Schwäbischen Alb errichten, teilweise durch KZ-Häftlinge aus Außenlagern des KZ Natzweiler-Struthof. Durch das Gelände des „Wüste"-Werks 1 bei Dußlingen bieten Jugendguides eine Geocache-Erkundung an.

Startpunkt: Parkplatz des Karl-von-Frisch-Gymnasiums, Dauer: 1,5 Stunden, Kosten pro Gruppe: 35.- €

Exkursionen mit Jugendguides TÜ zu Gedenkstätten

Gedenkstätte Hailfingen-Tailfingen

Die 2010 eröffnete Gedenkstätte samt Mahnmal dokumentiert ein ehemaliges Außenlager des KZ Natzweiler und dessen Opfer. Die KZ-Häftlinge mussten hier an einem Feldflugplatz der deutschen Luftwaffe arbeiten.

Gedenkstätten Bisingen / Schömberg / Eckerwald

Die Gedenkstätten und Geschichtspfade behandeln ehemalige Außenlager des KZ Natzweiler-Struthof und deren Opfer, die Fabriken bauen und im „Wüste-Projekt" Ölschiefer abbauen mussten.

Buchung von Jugendguides über die vhs Tübingen (07071 / 560329)

Fotos: Wolfgang Sannwald und Cornelis Theuer

RECHT

10510
Möglichkeiten außergerichtlicher Streitschlichtung bei Trennung und Scheidung - Mediation

Volker Spohn

Die Akzeptanz eigener Lösungen der Betroffenen ist naturgemäß größer als eine fremdbestimmte (gerichtliche) Entscheidung. Der Vortrag stellt das Verfahren einer familienrechtlichen Mediation dar und zeigt Möglichkeiten einer einvernehmlichen Konfliktlösung.

Mo, 16.03., 20:15-21:45 Uhr
6,40 €, vhs, Raum 112

10511
Deins! Meins! Unser! Vermögensauseinandersetzungen bei Trennung und Scheidung

Volker Spohn

Im Zusammenhang mit einer Trennung bzw. Ehescheidung stellt sich auch die Frage, wer welche Vermögenswerte erhält, insbesondere auch im Zusammenhang mit Immobilien. Der Vortrag zeigt Möglichkeiten der Vermögensauseinandersetzung bei Trennung und Scheidung auf und beschäftigt sich auch mit dem Vermögensausgleich (Zugewinnausgleich) im Fall der Ehescheidung.

Mo, 13.04., 20:15-21:45 Uhr
6,40 €, vhs, Raum 112

10512
Hände weg von unserem Geld!
Schutz des Familienvermögens im Erbfall

Dr. Sascha Straub

Leichtsinnige Kinder, gierige Schwiegerkinder oder nichteheliche Enkelkinder - vieles kann dazu führen, dass vom eigenen Vermögen später wenig übrig bleibt. Der Vortrag zeigt, wie Sie Ihr Vermögen davor schützen können, dass es in falsche Hände gelangt.

Mi, 22.04., 20:15-21:45 Uhr
6,40 €, vhs, Raum 109

phase 01
Der Bauherr:
"Nachhaltiges Bauen – was steckt dahinter?"
02
wissen, was möglich ist.
die Architekten.
www.architektenprofile.de
04
03
Nachhaltig bauen heißt, Umweltaspekte gleichberechtigt mit sozialen und wirtschaftlichen Gesichtspunkten zu berücksichtigen, um späteren Generationen ein intaktes ökologisches, kulturelles und ökonomisches Gefüge zu hinterlassen. Dabei sind Nachhaltigkeit und architektonische Qualität kein Widerspruch. Die Kernkompetenz von Architektinnen und Architekten ist es, beide Aspekte in Einklang zu bringen. Architekten in Ihrer Nähe finden Sie unter: www.architektenprofile.de
Die Broschüre „Nachhaltiges Bauen – was steckt dahinter?" schicken wir Ihnen gerne kostenlos zu.
Architektenkammer Baden-Württemberg
Kammergruppe Tübingen
Dr.-Ing. Heinrich Giese, Architekt
Reiserstraße 2 72108 Rottenburg
Tel. 07472/2799419
www.akbw.de kg-tue@akbw.de

PSYCHOLOGIE

10701
Eigentlich bin ich ganz anders, nur komme ich so selten dazu

Heike Sauer

Im Alltag müssen wir oft „funktionieren". Leider verlieren wir dadurch häufig den Kontakt zu unserer Mitte, zu dem, was uns als einzigartiges Wesen ausmacht. „Wir haben eine Goldmine in uns" (A. de Mello), laufen aber Gefahr auszubrennen, wenn wir unsere seelischen Bedürfnisse längere Zeit ignorieren. Ein Übermaß an Fremdbestimmung erzeugt ein inneres Vakuum. Das Leiden an der eigenen Fühl- und Sinnlosigkeit ist aber gleichzeitig das Sprungbrett, um einschränkende destruktive Denk- und Handlungsmuster zu erkennen und den eigenen Bedürfnissen auf die Spur zu kommen. Durch meditative und kreative Übungen, Yoga, Weisheitsgeschichten etc. finden wir Zugang zu unseren inneren Kraftquellen, Fähigkeiten und Ressourcen.

Bitte mitbringen:

- Schreibzeug
- Bequeme Kleidung, warme Socken
- Gerne dürfen Sie unser Seminar mit Musik bereichern (Instrumente und Noten mitbringen, evtl. CD`s)

Fr, 03.07., 18:30-21:30 Uhr und
Sa, 04.07., 9:30-16:30 Uhr
60,00 €, vhs, Raum 017

10702
Hochsensibilität

Eva-Maria Baumann

Fühlen Sie sich leicht von Reizen überflutet? Es ist Ihnen schnell zu laut, zu hektisch, Gerüche nehmen Ihnen den Atem? Ihr Körper sendet Ihnen Signale, die Sie aber nicht beachten, weil Sie glauben, Sie müssten stärker sein? Sie hätten gern mehr Zeit für sich allein, fühlen sich schnell ausgelaugt und brauchen lange, um sich zu erholen?

Dann gehören Sie vermutlich zu den HSP = Highly Sensitive Persons. HSP nehmen mehr Reize auf als andere und das mit größerer Intensität. Folglich müssen sie auch mehr Informationen verarbeiten und geraten schneller unter Stress.

HSP stoßen im Alltag auf viele Schwierigkeiten, da in unserer Gesellschaft Macht, Leistungsdenken und Durchhaltevermögen einen höheren Stellenwert besitzen als Empfindsamkeit.

Der Kurs möchte Ihnen helfen, die Vorzüge ihrer Sensibilität anzuerkennen und schätzen zu lernen. Dazu gehört, in gesunder Harmonie mit Ihrem empfindsamen Körper zu leben, besser mit Bewertungen umzugehen, Grenzen zu setzen und sich selbst zu stärken. Sie dürfen Ihre Potentiale und Bedürfnisse sowie Ihren inneren Reichtum entdecken und Ihrer großartigen Intuition mehr Vertrauen entgegenbringen.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

mittwochs 19:00-21:00 Uhr
ab Mi, 29.04. 4Termine,
53,40 €, vhs, Raum 017

10703
Focusing: Wo nichts mehr geht ist alles drin - Frei werden für Neues mit Focusing

Friedgard Blob

Blockiert zu sein und nicht wissen, was an einer Situation überhaupt noch zu ändern geht - hier stecken Sie fest in überlebten Misständen! Der Sinn von Selbstblockierungen und der Ausweg aus Lebenssackgassen erschließt sich über Körperweisheit und Körperkreativität. Mit Focusing, der körperorientierten Methode personenzentrierter Achtsamkeit, finden Sie Ihnen gemäße Lösungen aus festgefahrenen Problemsituationen und neue, praktikable Lebensperspektiven.

Di, 14.04., 19:00-22:00 Uhr
27,30 €, vhs, Raum 017

Psychologiekurse an der vhs geben Anregungen, mit psychologischen Fragestellungen umzugehen und ersetzen keine Psychotherapie.

Psychotherapeutische Unterstützung erhalten Sie an den dafür vorgesehenen Stellen. Die Kursteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

10704
Mach (k)ein Drama! Vom heilsamen Umgang mit Konflikten mit den Methoden des angewandten Theaters

Antje Sroka

„Mach nicht so ein Drama!“ Viele von uns haben diesen Satz als Kind gehört, weil wir uns mit etwas nicht leicht abfinden konnten und auch später als Erwachsene, wenn wir mal wieder „zu emotional“ reagiert haben. In diesem Workshop ist Drama erlaubt. Mit Hilfe der großen Dramen der Weltliteratur von Antigone über Hamlet bis Nora etc. bringen wir auch unsere persönlichen Dramen auf die Bühne, leben sie aus und suchen anschließend Wege aus dem Drama. Die literarischen Rollen bieten dabei Schutz und Distanz und wirken gleichzeitig katalysierend. Dabei ist der Weg das Ziel. Den Konflikten in den inneren und äußeren Dramen Bühne und Ausdruck zu geben, wirkt befreiend und heilsam.

Fr, 08.05., 19:00-21:00 Uhr und
Sa, 09.05., 10:00-17:00 Uhr
53,40 €, vhs, Raum 313

10705
EFT- Klopfakupressur bei Stress, Ängsten und Phobien

Vera Tappe

EFT ist eine Art Klopfakupressur bei der man sich auf sein Problem gefühlsmäßig einstimmt und währenddessen 10 -14 Akupunktur- bzw. Meridianpunkte mit dem Finger leicht beklopft. Zusätzlich werden durch bestimmte Körper- und Augenbewegungen die rechte und die linke Gehirnhälfte verbunden und aktiviert.
EFT wird in der Praxis erfolgreich bei Stress, Phobien, Panikattacken, Schlafproblemen und körperlichen Symptomen angewandt. EFT kann helfen, belastende Emotionen und hinderliche Überzeugungen aufzulösen und neue positive Ausrichtungen mental und körperlich zu verankern.
Die Grundmethode wird im Kurs vorgestellt und Sie sind danach in der Lage EFT für sich selbst anzuwenden - in allen Situationen, in denen Stress, Angst und Anspannung entsteht.

Di, 28.04., 18:30-21:30 Uhr
25,20 €, vhs, Raum 015

10707
Einführung in die Kunsttherapie

Dorothea Schwarz

Die spontane kreative Tätigkeit spielt für die Entwicklung der Psyche eine wichtige Rolle. Sie verschafft uns Zugang zu dem Strom von Bildern, der in uns allen fließt. So können wir uns auf eine neue Weise wahrnehmen und ausdrücken oder ganz einfach eine tiefe Freude über das eigene Schaffen erleben.
Im Kurs stehen unterschiedliche Materialien von Kohlestiften über Kreiden, Aquarell - und Gouache Farben zur Verfügung. Anhand verschiedener Übungen wird gezeigt, wie sich diese Materialien in der Arbeit mit Menschen einsetzen lassen. Außerdem wird ein kurzer Überblick über Entwicklung und Strömungen in der Kunsttherapie gegeben.
Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Fr, 03.07., 19:30-21:30 Uhr
Sa, 04.07., 10:00-14:00 Uhr
40,00 € + 10,00 € Materialgebühren
vhs, Atelier, Raum 306

10708
Psychologie des Alterns

Thomas Heckel

Die Ergebnisse der psychologischen Altersforschung zeichnen ein sehr viel differenzierteres Bild vom alt werden, als man es früher hatte.
Die Veränderungen des Lernens, des Denkens, des Gedächtnisses, aber auch die der Persönlichkeit sollen in diesem Kurs im Vordergrund stehen.
Besonderes Gewicht sollen Überlegungen haben, wie die Erkenntnisse der Psychologie für eine zufriedenstellende Gestaltung des eigenen Alterns genutzt werden können.

ab Di, 14.04., 10:30-12:00 Uhr, 3x
30,00 €, vhs, Raum 015

FÜR FRAUEN

10710
Menschen gesucht! Ein Kurs für Frauen, die sich neue Kontakte wünschen.

Angela Fürtsch

Sie möchten Ihren Bekanntenkreis erweitern? Sie suchen Gleichgesinnte? Sie sind manchmal ein wenig einsam? Aber wie und wo neue Menschen kennen lernen? Frauen profitieren in einer solchen Situation oft davon, sich mit anderen Frauen auszutauschen, sich gegenseitig Mut zu machen und Erfahrungen und Kenntnisse einander mitzuteilen. Im Kurs erarbeiten wir gemeinsam, wie jede Kursteilnehmerin sich individuell auf ihren Weg zu neuen Kontakten machen kann.
Bitte mitbringen: Taschenkalender, Schreibblock und Stift.

Mi, 18.03., 18:00-21:00 Uhr und Mi,
25.03., 18:00-21:00 Uhr
40,00 €, vhs, Raum 015

10711
Innere Stärke finden - Ein Abend für Frauen

Angela Fürtsch

Resilienz ist die innere Stärke oder auch Widerstandskraft, mit der schwierige Lebenssituationen gemeistert werden können. Diese mentale und emotionale Kernfähigkeit stärkt die Persönlichkeit und aktiviert die Veränderungsbereitschaft. Die Entwicklung von Resilienz befähigt Menschen, auf neue Anforderungen und Gegebenheiten flexibel zu reagieren und daran zu wachsen.
Der Kurs richtet sich an Frauen, die innere Stärke entwickeln möchten, sowohl für die individuelle Stressprävention als auch für die Persönlichkeitsentwicklung.
Der Kurs ist nicht geeignet für Menschen, die unter einer akuten psychischen Erkrankung leiden; er ersetzt keine psychotherapeutische Behandlung.
Bitte mitbringen: Persönlicher Taschenkalender, Schreibblock und Stift.

Di, 28.04., 18:00-21:00 Uhr
20,00 €, vhs, Raum 017

10712
Abschied und Neubeginn - Zwei Kursabende für Frauen

Angela Fürtsch

In vielen Situationen unseres Lebens ist unsere Fähigkeit zu
Abschied und Neubeginn gefragt.
Es ist mitunter eine große Herausforderung, dem Schmerz des
Abschiedes bewusst zu begegnen und Kraft und Mut für einen Neuanfang zu finden.
In diesem Kurs werden wir Ressourcen entwickeln und entdecken, die es uns leichter machen, Menschen, Lebensphasen, Orte, etc. loszulassen.
Und wir werden individuelle Kraftquellen auftun, die uns helfen, passende Schritte in einen hoffnungsvollen Neubeginn zu tun. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Schreibblock und Stift, persönlicher Kalender.

Do, 30.04., 18:00-21:00 Uhr und Do,
07.05., 18:00-21:00 Uhr
40,00 €, vhs, Raum 017

„Seien wir realistisch. Versuchen wir das Unmögliche.“

Fairer Handel in Tübingen.
Fairer Handel in der ganzen Welt.
faire der Kaufladen
www.der-faire-kaufladen.de, Marktgasse 12, Tübingen
offen täglich 10-18 Uhr, Telefon (0 70 71) 2 69 16

PHILOSOPHIE

10810
Die Frage nach dem Logos
Philosophie
Sotirios Pantelidis
Was ist der Logos? Was hat der „Logos“ mit dem „Wort“ zu tun? Ist der Logos der Anfang von Allem? Was hat dann aber der Mensch mit dem Logos zu tun? Das zu verstehen, wollen wir uns in diesem Kurs auf den Weg machen, angeleitet von Heraklit und Heidegger.
Der Text wird vom Kursleiter bereitgestellt (aus: Heidegger, Martin, „Heraklit“, in: Gesamtausgabe, Bd. 55).

mittwochs 20:00-21:30 Uhr
ab Mi, 18.03., 10 Termine
64,00 €, vhs, Raum 112

DIE REGION ENTDECKEN

11115
Auf Keltenspuren um die Heuneburg
Ein archäologischer Wanderausflug nach Oberschwaben
Nicola Poppe
Mit dem Zug fahren wir die schöne Strecke durchs Schmeiental nach Herbertingen und wandern von dort nach Hundersingen, wo wir das Heuneburgmuseum besuchen. Dort bieten originale Funde der Ausgrabungen rund um die Heuneburg, informative Texttafeln sowie eindrucksvolle Inszenierungen einen Einblick in das Alltagsleben, Kunstschaffen und die weitverzweigten Handelsbeziehungen zur Zeit der Kelten.
Nur 2 km davon entfernt liegt die Heuneburg majestätisch hoch über der Donau. Beim Besuch im Freilichtmuseum tauchen wir noch einmal ein in die Lebenswelt der Kelten und erkunden die Hinterlassenschaften des ältesten namentlich erwähnten Ortes Deutschlands – der Keltenstadt Pyrene. Das kürzlich erst auf der anderen Seite der Donau entdeckte „Prunkgrab der Fürstin vom Bettelbühl“ erzählt vom sozialen Leben und der Stellung und den Rollen der Frauen in der keltischen Gesellschaft.
Die Umgebung der Heuneburg glänzt mit einer großen Zahl von Viereckschanzen und Grabhügeln. Die ausgegrabenen Hügel wie der Hohmichele wurden nach den Grabungen zu ihrer ursprünglichen Höhe als Geländedenkmale wieder aufgeschüttet. Diese Denkmale, die Heuneburg und das Heuneburgmuseum, sind durch einen 8 km langen archäologischen Wanderweg miteinander verbunden, der uns von Hundersingen zur Heuneburg und zurück führt.
Bitte wetterfeste Kleidung, gutes Schuhwerk, Sitzunterlage und Proviant mitbringen. Eine Einkehr (Kuchen, Imbiss, Suppe) ist im Café Pyrene mit wunderbarem Fernblick auf der Heuneburg vorgesehen! Wanderstrecke ca. 13 km. Fahrt mit Bahn-Gruppenticket: Tübingen ab 09:00 Uhr, Rückkunft 20:30 Uhr! Anteil am Gruppenticket ist vor Ort direkt zu bezahlen. Treffpunkt Tübingen Hauptbahnhof Eingangshalle 08:45 Uhr

So, 19.04., 08:45-20:30 Uhr
30,00 €

GARTEN UND HAUSTIERE

11400
Der Bio-Garten
Ackern und Gärtnern ohne Gift
Hannelore Kehrer
In diesem Kurs vermittelt eine Hobbygärtnerin interessante Tipps und Erfahrungen zur gesunden Selbstversorgung aus dem Gemüse- und Obstgarten. Samengewinnung, Fruchtfolge und Fruchtverträglichkeit, Mischkulturen, Anlegen eines Hügelbeetes, Arbeiten nach dem Saatkalender, moderne Kompostierung, biologische Düngung und vieles mehr.

donnerstags 20:00-22:00 Uhr
ab Do, 12.03., 2 Termine
17,10 €, vhs, Raum 112

11401
Die Rose - Königin der Blumen
Gesunde Rosen
Hannelore Kehrer
Durch die richtige Standortwahl, Verwendung widerstandsfähiger Sorten und geeignete Kulturmaßnahmen (Rückschnitt, Düngung etc.) kann der Gartenbesitzer selbst dazu beitragen, dass den Schadorganismen das Leben erschwert und die Schädigung der Rosen in Grenzen gehalten wird. Darüber hinaus erfahren Sie, wie Sie die Blüten weiterverarbeiten können.

Do, 26.03., 20:00-22:00 Uhr
8,50 €, vhs, Raum 112

11403
Hundeführerschein
Grundwissen Gefahrenvermeidung im Umgang mit Hunden
Dr. Maren Schindler
Ziel des Theorie-Kurses ist es, dass Hundehalter lernen, wie sie ihren Hund unter Kontrolle bringen – sei es nun ein Chihuahua, ein Dalmatiner oder ein Dobermann. Vermittelt werden Wissen über das normale Hundeverhalten, über Situationen, in denen ein Hund gefährlich werden kann, über typische Missverständnisse zwischen Mensch und Hund - und nicht zuletzt Wissen darüber, wie man seinen Hund richtig erzieht. Der Kurs ist auch für „zukünftige“ Hundehalter geeignet.
Der Hundeführerschein ist ein Gemeinschaftsprojekt der Bayerischen Tierärztekammer mit dem Institut für Tierschutz, Verhaltenskunde und Tierhygiene der Ludwig-Maximilians-Universität München. Das erworbene Wissen wird am Ende des Kurses in einem einfachen Test abgefragt, nach dem jeder Teilnehmer ein Zertifikat der Bayerischen Landestierärztekammer erhält.

dienstags 18:15-19:45 Uhr, ab Di, 14.04.
6 Termin(e), 38,40 €, vhs, Raum 117

Partnerstädte im Portrait

Wo liegt eigentlich …

Ann Arbor?

In der neuen Reihe „Partnerstädte im Portrait“ wird in jedem Sommersemester eine der elf Partnerstädte Tübingens an der vhs vorgestellt.

Schon 1965 wurde die Städtepartnerschaft zwischen Tübingen und Ann Arbor besiegelt – im Jahr 2015 feiern wir nun 50 Jahre Partnerschaft und widmen die Auftaktveranstaltung dieser grünen amerikanischen Großstadt. In Impulsvorträgen werden Idee und Charakter der Partnerschaft beschrieben, die Stadt und deren Leben dargestellt sowie von vergangenen Austauschprojekten berichtet. Im Anschluss besteht bei typisch amerikanischen Speisen und Getränken die Möglichkeit zur weiteren Diskussion und Beantwortung von Fragen.

Die Reihe „Partnerstädte im Portrait“ soll nicht nur die sprachlichen und kulturellen Besonderheiten der einzelnen Städte aufzeigen, sondern auch die Bedeutung und Möglichkeiten von Städtepartnerschaften für die Bürgerinnen und Bürger Tübingens diskutieren.

Auftaktveranstaltung
22. April 2015
19.30 Uhr

Mehr Informationen unter
www.tuebingen.de/annarbor

Tübingen
Universitätsstadt

Kultur und Kreativität

Ihre Ansprechpartnerin
Inken Bachmann, Tel. 5603-34
kreativ@vhs-tuebingen.de

Anmeldung unter: 5603-29
oder bequem online buchen unter:
www.vhs-tuebingen.de

Literatur, Theater
Darstellende Künste
Musik
Tanz
Medienpraxis
Fotografie

Willkommen, Välkommen, Hoan nghênh!
Kultur macht stark, Kultur bringt Menschen zusammen! Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. Lernen Sie die Welt kennen bei internationalen Tänzen oder berichten Sie uns in unserem Videoprojekt von Ihren Erfahrungen als Sie nach Tübingen kamen.
Wir freuen uns auf Sie!

LITERATUR

SCHREIBWERKSTATT

20103
Schreibprojekt für Migrantinnen und Migranten
Der Geschmack meiner Heimat
Eva Christina Zeller
Woher komme ich? Wer bin ich? Wohin gehöre ich? Menschen mit Migrationsgeschichte sind in dieser Schreibwerkstatt eingeladen, ihr eigenes Leben zwischen verschiedenen Kulturen, Sprachen und Welten in Worte zu fassen. Egal, woher sie kommen, egal wie lange sie schon hier leben. Angeleitet wird dieses Projekt von der Tübinger Autorin Eva Christina Zeller, initiiert von Annagreta König (Praxis für Interkulturelle Psychologische Beratung). Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind willkommen.

samstags 10:00-13:00 Uhr, 5 Termine:
28.02., 21.03., 25.04., 09.05., 27.06.
30,00 €, vhs, Raum 117

20109
Von der Idee zur Geschichte
Bernd Storz
Wie entwickle ich eine Erzählstrategie, die einen Spannungsbogen bis zum Ende schafft? Der Kurs bietet Handwerkszeug zur Struktur von Geschichten, das mit Schreibübungen praktisch erprobt wird und sich sowohl auf Kurzgeschichten und Romane als auch auf szenische Stoffe anwenden lässt.
Der Kursleiter Bernd Storz ist freier Autor und Dozent für Szenisches Erzählen und Drehbuch u.a. an den Universitäten Stuttgart, Freiburg und Tübingen

Fr, 06.03., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 07.03., 10:00-17:00 Uhr
73,30 €, vhs, Raum 115

20110
Dialoge schreiben - lebendig, witzig, knackig
Bernd Storz
Nicht, was die Figuren sagen, ist entscheidend, sondern was sie verschweigen: Gute Dialoge besitzen immer eine Subtextebene. Was kennzeichnet einen gelungenen Dialog? Anhand von Beispielen lernen wir Methoden des Dialogschreibens auf der Grundlage der Entwicklung vielschichtiger Charaktere kennen und haben Gelegenheit, diese in Schreibübungen selbst auszuprobieren.
Der Kursleiter Bernd Storz ist freier Autor (Krimi, Hörspiel, Drehbuch) und Dozent für szenisches Erzählen und Drehbuch u.a. an den Universitäten Stuttgart, Freiburg und Tübingen.

Fr, 20.03., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 21.03., 10:00-17:00 Uhr
73,30 €, vhs, Raum 115

20112
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne (Hermann Hesse)
Gute Anfänge schreiben
Hiltrud Baier
Es ist eine Kunst, gute Anfänge zu schreiben. Sie haben eine Idee für eine Geschichte, für einen Roman, aber Sie wissen nicht, wie Sie beginnen sollen.
In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie einen guten Anfang schreiben, damit Ihre Leser/innen Lust haben, weiterzulesen.
Ein Seminar mit Schreibübungen.
Dozentin: Hiltrud Baier, Studienleiterin für die Schule des Schreibens in Hamburg und Krimiautorin

Mi, 22.04., 17:30-22:00 Uhr
27,00 €, vhs, Raum 117

20114
Lyrik am Abend
Schreibwerkstatt
Eva Christina Zeller
Für alle Freundinnen und Freunde der Poesie: Mit der Lyrikerin Eva Christina Zeller eigene Gedichte schreiben, vortragen und besprechen. Zeitgenössische Lyrik lesen und sich mit Hilfe von Schreibspielen in der Kunst der Verdichtung üben.

donnerstags 18:00 - 21:00 Uhr
5 Termine: 26.02., 19.03., 23.04., 07.05., 25.06.
90,00 €, vhs, Raum 117

20117
Tagebuch schreiben - abreisen, ankommen, festhalten
Eleonore Wittke
Wer unterwegs ist oder irgendwo ankommt, wer fremde Menschen aus der Ferne begrüßt, kann das eigene Tagebuch als festen Anker und Begleiter nutzen. Während viele Menschen ihre eigenen Notizen langweilig und wenig aussagekräftig finden, halten andere die ganz individuellen Ereignisse und Eindrücke in interessanter Form fest. Was unterscheidet diese beiden Möglichkeiten? Wie entsteht ein authentischer Text, der über den Tag und das Jahr hinaus eindrücklich bleibt? Wie findet man die eigene Sprache? In diesem Seminar geht es nicht um literarische Ambitionen. Wir wollen vielmehr die jeweils eigenen sprachlichen Fähigkeiten für das Tagebuch-Schreiben finden und aktivieren.
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

Fr, 17.04., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 18.04., 9:30-18:00 Uhr
63,00 €, vhs, Raum 117

PALMER IST WIEDER DA!

PALMER – ZUR LIEBE VERDAMMT FÜRS SCHWABENLAND

Ein Political von Gernot Grünewald und Kerstin Grübmeyer ab dem 13. Februar 2015 in Ihrem LTT!

P M Der billigste Spargel

ist immer am Mittwoch zu haben, also Spargel morgen früh das kg ab 5 DM bei Palmer. Übrigens Palmers 1. Schulzeugnis hieß? Helmut ist gutwillig und lernt leicht und hat eine gute Beobachtungsgabe. Also denken Sie darüber nach; „Wenn dich eine Biene sticht, dann denk daran, ob nicht du es bist, der hindernd ihr im Wege ist." Flenk ond fai, des ka et sei. Jetzt Rhabarbersaften, 5 kg nur 5 DM und die kluge Frau kauft jetzt auch Zucker und Gläser ein, Vorrat, denn eine Rekordobsternte ist glücklicherweise zu erwarten. Bei uns zu Hause gibt es vom April – 1. August keine Äpfel, das Kilo um 3 oder 4 DM. 7 Monate im Kühlhaus energieverschwendend gelagert oder von Neuseeland energieverschwendend verfrachtet, demnächst Äpfel von uns, das kg um 1.50. Immer Denken, heißt immer Sparen.

(Eine Helmut-Palmer-Anzeige aus den 1970er-Jahren, als es noch vorwiegend um das Gemüse ging. Abdruck aus Michael Ohnewald, „Helmut Palmer – Lebensweg eines Rebellen".)

LTT

Landestheater Württemberg-Hohenzollern **Tübingen Reutlingen**
landestheater-tuebingen.de

LESEN

20134
Literatur am Vormittag

Vera Zingsem

Ein literarisches Vormittagstreffen für alle, die die Lust am Lesen mit der Freude am Gespräch verbinden möchten und die neue Erfahrungen und Erkenntnisse mit der Literatur gewinnen wollen. Wir werden „klassische" und aktuelle Literatur besprechen, die wir zu Beginn des Kurses gemeinsam auswählen.
Kein Kurs am 25.03.2015

mittwochs 10:30-12:00 Uhr
ab Mi, 25.02. 12 Termine
76,80 €, vhs, Raum 117

20136
Literatur im Gespräch

Jutta Silbereisen

In diesem Kurs können Sie die Vielfalt zeitgenössischer Literatur kennen lernen. Der Austausch persönlicher Leseeindrücke macht Spaß und führt zum tieferen Verständnis der gelesenen Texte. Die Lektüre für den ersten Termin wird von der Kursleiterin mitgebracht. Am 11. März besprechen wir: Alain Claude Sulzer „Aus den Fugen".

mittwochs 18:15-19:45 Uhr
6 Termine: 25.02., 11.03., 25.03., 15.04., 29.04., 06.05.
38,40 €, vhs, Raum 117

THEATER

20201
Body Voice

Körperliche und sprachliche Präsenz

Helga Kröplin

Motiviertes Sprechen und eine aufrechte Haltung bringen Schwung in den beruflichen und privaten Alltag. Body Voice holt die Teilnehmer/innen dort ab, wo sie sind, und geht mit dem um, was IST; der Ansatz ist spielerisch und ganzheitlich. Unsere Persönlichkeit, unsere Seele, unsere Wünsche schwingen in allem, was wir denken, fühlen und handeln. Der Workshop setzt Impulse für das Nutzen des eigenen Potenzials und zeigt Wege, es gestaltend einzusetzen. Erleben Sie einen bewegten Nachmittag mit Atem- und Stimmübungen, Körperarbeit, Spaß und nehmen Sie ein paar handfeste Tipps für den Alltag mit. Bitte mitbringen: bequeme Freizeitkleidung, Schuhe mit weichen Sohlen oder Noppensocken, Decke oder Matte.

Fr, 24.04., 14:45-17:45 Uhr
20,00 €, vhs, Saal

20202
Spiel des Lebens - biografisches Theater

Antje Sroka

Das eigene Leben schreibt hier das Theaterstück. An diesem Wochenende schauen wir mit neuem Blick auf die Einzigartigkeit unseres bisherigen Lebenswegs. Wir entdecken dramaturgische Grundmotive, zeichnen, dichten, erzählen oder choreografieren Geschichten aus unserem Leben. Wir arbeiten mit Requisiten, spielen in den Geschichten der anderen mit und lassen spielen. Das Theater stellt uns eine Vielzahl von Möglichkeiten zur Verfügung, der eigenen Lebensgeschichte neugierig und spielerisch zu begegnen. So erschaffen wir uns an diesem Wochenende vielleicht auch ein kleines bisschen neu.
Die Dozentin ist Theaterpädagogin und Drama- und Theatertherapeutin (DgfT).

Sa, 18.04., 10:00-17:00 Uhr
So, 19.04., 10:00-16:00 Uhr
73,40 €, vhs, Saal

20204
Theaterpaket LTT

Kerstin Grübmeyer, Lars Helmer, Stefan Schnabel,
Einführung - Inszenierung - Nachgespräch
Wie entsteht ein Stück? Warum wurde gerade dieser Text für den Spielplan ausgewählt? Welcher Raum, welche Kostüme werden entwickelt? Was ist der Ansatz der Regie und wie gehen die Schauspieler/innen damit um? Die Dramaturgen der jeweiligen Produktion geben vor dem Theaterbesuch eine Einführung zum Stück, zum Autor/in und zur Konzeption der Inszenierung. Nach Ihrem Theaterbesuch können Sie sich über das Gesehene austauschen und mit den an der Produktion beteiligten Künstlern und Künstlerinnen diskutieren. So erleben Sie das Theater ganz nah und im persönlichen Kontakt mit den Machern. Das Theaterpaket beinhaltet drei Theaterstücke und drei mal die dazugehörigen Stückeinführungen.
Eine Kooperation der Volkshochschulen Reutlingen, Rottenburg und Tübingen.

Anmeldungen nur direkt bei der vhs Tübingen: 07071/5603-29

Palmer - Zur Liebe verdammt fürs Schwabenland / UA

Ein Political von Gernot Grünewald und Kerstin Grübmeyer

Do, 12.3. 20.00 Uhr Einführung mit Dramaturgin Kerstin Grübmeyer
Fr, 20.3. 20.00 Uhr Vorstellungsbesuch (im Anschluss Nachgespräch)

Miss Sara Sampson

von Gotthold Ephraim Lessing

Do, 16.4. 20.00 Einführung mit Dramaturg Lars Helmer
Fr, 24.4. 20.00 Uhr Vorstellungsbesuch (im Anschluss Nachgespräch)

Die Kunst des negativen Denkens

Feel-bad-Komödie von Bard Breien

Do, 11.6. 20.00 Einführung mit Dramaturg Stefan Schnabel
Fr, 19.6. 20.00 Uhr Vorstellungsbesuch (im Anschluss Nachgespräch)

Theaterpaket: 27,20 € + 38,10 € Eintritte
Treffpunkt: Foyer oder Besprechungszimmer des LTT.
Anmeldeschluss: 01.03.2015

DARSTELLENDE KÜNSTE

ZEICHNEN / SKIZZIEREN

20504
Skizzieren - Grundkurs
Werner Steinmetz
Ein Kurs, der ganz darauf abzielt, die Möglichkeiten und Freude am schnellen Skizzieren zu vermitteln: nämlich die wesentlichen Charaktereigenschaften eines Gegenstandes oder einer Landschaft in schnellen malerischen Schritten festzuhalten. Das Bild erhält dadurch einen lebendigen und individuellen Ausdruck. Bitte mitbringen: DIN A3 Zeichenblock mindestens 50 Blatt, Bleistifte 1B, 2B, 4B, 6B, Holzkohle, schwarze Tusche, Aquarell-Rundpinsel Größe 12, Wassergefäß.

Sa, 14.03., 10:00-17:00 Uhr
28,00 €, vhs, Raum 108
60 Minuten Pause nach Vereinbarung

20506
Zeichnen - Grundkurs
Sabine Drobik
In diesem Kurs sind Sie auch als Neuling auf dem Gebiet der künstlerischen Gestaltung gut aufgehoben! Das Zeichnen mit dem Bleistift kann jede/r erlernen und jede/r wird seine ganz eigene Ausdrucksweise finden. Schritt für Schritt wird in diesem Kurs geübt, was für eine schöne Zeichnung nötig ist: Die Handhabung des Stiftes, die Erfassung von Proportionen, das perspektivisch „richtige“ Darstellen von Gegenständen und vor allem: Das genaue Hinsehen. Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3 (Spiralblock), Bleistifte H, HB, 2B, Spitzer, Radiergummi.

mittwochs 18:00-19:30 Uhr
ab Mi, 04.03. 16 Termine
134,40 €, vhs, Atelier, Raum 306

20509
Porträtzeichnen
Werner Steinmetz
Im Vordergrund dieses Workshops steht das Erforschen des Gesamtaufbaus des Kopfes und seiner proportionalen Zusammenhänge. Die elementare Grundform des Kopfes wird aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet und mit Bleistift und Kohle zeichnerisch umgesetzt. Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3 oder größer (50 Blätter), versch. Bleistifte (1B, 2B, 4B, 6B, 8B) und Zeichenkohle.

Sa, 18.04., 10:00-17:00 Uhr
32,00 €, vhs, Raum 108
Mittagspause nach Vereinbarung.

20510
Perspektivisches Zeichnen - Kleingruppe
Werner Steinmetz
Perspektive - richtig angewendet - ist die Voraussetzung für die räumlich wirkende Wiedergabe von Landschaften, Gebäuden und Innenräumen. Sehen, Erkennen und in Skizze oder Bild bringen, ohne die leichte malerische Darstellung zu hemmen, das ist der Sinn dieses Kurses. Es werden die Grundbegriffe der Fluchtpunkt-Perspektive in leicht verständlicher und einprägsamer Form vermittelt. Bitte mitbringen: DIN A3 Zeichenblock (50 Blätter), Bleistifte 2B, 4B, Lineal.

Sa, 25.04., 10:00-14:00 Uhr
21,30 €, vhs, Raum 108

20512
Ich kann nicht zeichnen - Zeichenworkshop
Kleingruppe
Martin Alber
Sie glauben, dass Sie kein Talent zum wirklichkeitsgetreuen Zeichnen haben und würden es doch gerne können? Sie haben immer wieder Versuche gemacht und schließlich den Stift frustriert zur Seite gelegt? In diesem Kurs bekommen Sie Mittel an die Hand, um Motive Ihrer Wahl naturgetreu aufs Blatt zu bringen. Durch Übungen, die Spaß machen und den Einsatz von einfachen Hilfsmitteln erleben Sie nach kurzer Zeit zeichnerische Erfolgserlebnisse. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Lassen Sie sich überraschen, wie einfach Zeichnen lernen sein kann. Bitte mitbringen: DIN A 4 Papier, Bleistift (2B, 4B), Radiergummi.

Fr, 20.03., 17:00-20:30 Uhr
Sa, 21.03., 10:00-17:00 Uhr
62,30 €, vhs, Raum 108
Mittagspause nach Vereinbarung.

20513
Von der Tuschezeichnung zum Scherenschnitt
Vier künstlerische Techniken mit Papier
Anna Jacobi
Papier ist ein einfaches und wunderbar vielseitiges Material, welches seit jeher von Künstlern aller Sparten bei ihrer Arbeit zum Einsatz kommt. In diesem Kurs möchte ich mit Ihnen vier unterschiedliche künstlerische Verfahren mit Papier (und/oder Pappe/Karton) erproben: Tuschemalerei, Scherenschnitt/Collage, Plastik/Skulptur und einfache Druckverfahren. Der Kurs ist für experimentierfreudige wie handwerklich Geübte geeignet und soll neben den praktischen Verfahren auch Einblicke in Papier-Arbeiten moderner und zeitgenössischer Künstler geben.
Bitte zur ersten Stunde mitbringen: Papier (als Rolle, Block oder lose Papiere; z. B. Japanpapier oder Aquarellpapier oder Büttenpapier, gerne auch verschiedene) 1 Aquarellpinsel (z. B. Gr. 14 oder größer), Tusche, Wasserglas, Küchenkrepp. Weitere Materialien werden ab dem 3. Termin benötigt: Zeichenpapier als Rolle oder Bogen (z.B. 120 - 250 g, ca. 50 x 60 cm), Schere, Cutter, 2 Bleistifte (HB + 6B), flüssige Farben, (z. B. Acrylfarben oder Gouachefarben), Holzleim, 1 feste Pappe als Schneideunterlage, Klebeband/Kreppband

dienstags 18:00-20:00 Uhr
ab Di, 03.03. 8 Termine,
85,30 € + 5,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 108

21. März: Nouruz/Newroz
Neujahrs- und Frühlingsfest der Perserinnen und Perser, Kurdinnen und Kurden sowie Baha'i. Es ist eines der ältesten Feste des iranischen Kulturraums. Bei diesem Fest dienen Eier und immergrüne Pflanzen als Symbole des Lebens, des Fortbestehens und der Ewigkeit.
Die Alevitinnen und Aleviten feiern an diesem Tag auch die Geburt Alis, der zu Neujahr (Newroz) in Mekka geboren wurde.

„ich suche nicht, ich finde“ ... (Picasso)
... und zwar in der Künstlerei
Andrea Gauß
Mal-und Zeichenbedarf im Sudhaus
Hechingerstr. 203/4, 72072 Tübingen
07071-760711
Mo-Fr 14-18.30 h, Do -20 h, Sa 10-13 h

20558
Figurzeichnen
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Prof. Eberhard A. Kraemer
Bildnisse des Menschen und die menschliche Figur sind das zentrale Motiv in der Kunst. Dieser rote Faden zieht sich über alle Epochen und durch fast alle Kulturen. Damit drückt sich das hohe Interesse des Menschen an seinen Mitmenschen aus, die er zur Darstellung und ins Bild bringt. Ziel des Kurses ist, unsere Zeitgenossinnen-, und genossen zeichnen zu können wie sie im Alltag sind: in Kleidung und in ihrer natürlichen Haltung. Dabei kommt es genauso auf Körperproportionen und individuelle Merkmale an, wie bei der Aktdarstellung.
Über die Bildende Kunst hinaus ist die gestalterische Fähigkeit des Figurzeichnens in vielen Berufen Voraussetzung: z.B. im Bekleidungs-, und Textildesign, im Produkt-, Grafik-, und Kommunikationsdesign und in Architektur und Innenarchitektur. Außerdem macht das Skizzieren von Menschen einfach Freude. Beispiele aus verschiedenen Bereichen der Figurdarstellung begleiten die zeichnerische Praxis.
Bitte folgende Materialien mitbringen: Skizzenblock A3 und A2, weiche Bleistifte, wenn vorhanden: dicke Grafitstifte, Buntstifte, Aquarellfarben und Pinsel.

montags 18:15-20:30 Uhr
ab Mo, 27.04. 4 Termine,
60,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

20537
Zeichnen im botanischen Garten
Carola Dewor
Nachdem wir den botanischen Garten auf einem kleinen Rundgang erkundet haben, wollen wir die Vielfalt der Pflanzenwelt mit dem Zeichenstift festhalten. Carola Dewor unterstützt Sie darin, die kleinen Entdeckungen und landschaftlichen Szenen mit lockerem Strich zu skizzieren und die unterschiedlichsten Formen und Strukturen auf dem Papier wieder zu geben. Bei Regen können wir in die Gewächshäuser ausweichen.
Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A 3, feste Unterlage, Blei- oder Graphitstifte B2, B6, Radiergummi, Fixativ, Klapphocker, weitere Zeichenmaterialien, oder auch Aquarellfarben nach Belieben.

Sa, 09.05., 10:00-13:00 Uhr
So, 10.05., 10:00-13:00 Uhr
21,30 €, Botanischer Garten Tübingen
Treffpunkt: Eingang Gewächshäuser

AKT

20511
Aktzeichnen und -malen
für Anfänger/Fortgeschrittene
Kleingruppe
Mark Krause
Proportions-, Gliederungs- und Volumenstudien sollen uns helfen, die menschliche Figur möglichst schnell zu erfassen, um in einem weiteren Schritt durch Techniken

der perspektivischen Darstellung Lebensfreude und Dynamik in unsere Zeichnung zu bringen.
Mit Farbkontrasten, Farbwerten und Techniken der Pinselführung verleihen wir unserer Aktmalerei einen lebendigen Ausdruck. Besonders eignen sich dabei Acryl- , Öl- oder Aquarellfarben. Es werden auch Methoden einer Malerei-Rhythmik vorgeführt. Bitte mitbringen: Bleistifte bzw. Zeichenkohle, versch. Papiersorten, großformatiges Papier oder Leinwand und Materialien für Zeichnen oder Malen.

montags 18:00-21:00 Uhr
ab Mo, 23.02. 5 Termine,
110,00 € + 18,90 € Modellgebühren
vhs, Atelier, Raum 306

20517
vhs-Akademie: Meisterklasse Akt
Kleingruppe
Mark Krause
Wer im Zeichnen und Malen bereits Erfahrungen gesammelt hat, kann hier nicht nur viel über Aktmalerei lernen, sondern auch mit einem außergewöhnlichen Dozenten künstlerisch arbeiten. Denn Mark Krause, Maler und Philosoph aus Tübingen, doziert nicht nur, er legt während des Kurses auch selbst Zeichnungen und Malereien an, die Arbeitsschritte sichtbar machen sowie zu Diskussionen und neuen Kompositionen anregen. An unterschiedlich langen Posen des jeweiligen Modells lernen die Teilnehmer/innen das intuitive zeichnerische und malerische Erfassen von Körperbewegungen und wie sie diese in wirkungsvollen Farbkontrasten, genauso wie mit verschiedenen Techniken der Pinselführung, lebendig wiedergeben können. Er zeigt auch, wie Grundlagen, vom optimal eingerichteten und abgestimmten Malplatz bis zur zeitlichen Einteilung des eigenen Malens, dem Künstler, der Künstlerin mehr Freude und Freiheit beim kreativen Arbeiten ermöglichen.
Bitte bringen Sie Ihre Zeichen- und Malmaterialien mit. Bewährt haben sich großformatiges Papier, Packpapier, Leinwand, Zeichenkohle und Kreiden, Acryl- sowie Ölfarben.

Sa, 18.07., 9:00-16:00 Uhr
47,70 € + 15,00 € Modellgebühren
vhs, Atelier, Raum 306

AQUARELL

20540
Aquarellmalen Grundkurs
Sabine Drobik
Aquarellfarben sind lasierende (durchsichtige) Wasserfarben von wunderbarer Leuchtkraft. Aufs nasse Papier aufgetragen entwickeln sie eine lebendige Dynamik und machen das Malen zu einem reizvollen und sinnlichen Erlebnis. Ein wenig Geduld und das Sammeln von Erfahrungen sind allerdings schon nötig, um diese Maltechnik zu beherrschen. In diesem Kurs werden die Grundlagen des Aquarellierens Schritt für Schritt erklärt und geübt. Bitte mitbringen: Aquarellfarbkasten und -block, Aquarellpinsel Gr. 4 + 10, Wasserglas, Küchenkrepp, Zeichenblock A4, Bleistift, Spitzer, Radiergummi.

mittwochs 19:30-21:30 Uhr
ab Mi, 11.03. 13 Termine
145,60 €, vhs, Atelier, Raum 306

20541
Aquarellmalen für Fortgeschrittene
Aufbaukurs am Vormittag
Anna Jacobi
In diesem Kurs werden die Grundlagen vertieft und durch neue Techniken und Motive erweitert. Dabei soll alternativ zu den Angeboten durch die Kursleitung besonders auf die Gestaltungswünsche der Teilnehmer/innen eingegangen werden.
Bitte mitbringen: Aquarellfarbkasten- und block, Aquarellpinsel Gr. 4 + 10, Wasserglas, Küchenkrepp, Zeichenblock A4, Bleistift, Spitzer, Radiergummi. Andere Aquarellfarben (z. B. Tuben), andere Pinselgrößen und Papiere/Untergründe sind ebenso möglich.

donnerstags 10:00-12:00 Uhr
ab Do, 26.02. 15 Termine
160,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

ACRYL, PASTELL, ÖL

20550
Meisterklasse Acryl Kleingruppe
Mark Krause
Wer im Zeichnen und Malen bereits Erfahrungen gesammelt hat, kann hier nicht nur viel über Acrylmalerei lernen, sondern auch mit einem außergewöhnlichen Dozenten künstlerisch arbeiten. Denn Mark

4. bis 11. April: Pessachfest

Das Pessachfest ist eines der wichtigsten Feste des Judentums und erinnert an den Auszug aus der Sklaverei in Ägypten. Bei einer feierlichen Mahlzeit wird der Verschonung (pessach) jener israelitischen Familien gedenkt, die ihre Türpfosten mit Blut gekennzeichnet hatten, um vom Todesengel verschont zu bleiben. Nach dieser Strafaktion Gottes drängte der Pharao die Israeliten zum Verlassen des Landes.

Krause, Maler und Philosoph, doziert nicht nur, er legt während des Kurses auch selbst Zeichnungen und Malereien an, die Arbeitsschritte sichtbar machen sowie zu Diskussionen und neuen Kompositionen anregen. Bitte bringen Sie Ihre Malmotive (z.B. Fotos, Pflanzen, Früchte oder Objekte) und Ihre Malutensilien mit.

sonntags 9:00-16:00 Uhr
ab So, 26.04. 1 Termine,
51,30 €, vhs, Atelier, Raum 306

20536
Ölpastell in Mischtechnik

Carola Dewor

In diesem Kurs lernen Sie das Besondere der Malerei mit Ölpastellkreide kennen. Sie ist sehr gut für ein spontanes und prozesshaftes Arbeiten geeignet und bietet, durch die Stiftform die Möglichkeit, die malerische Fläche mit der zeichnerischen Linie zu kombinieren. Sie lernen den Bildaufbau anhand verschiedener Farbwirkungen kennen, sei es durch den Aufbau materieller Schichtungen oder das Anlösen der Farben mit dem Pinsel und geruchlosem Terpentin.
Geeignet ist hierfür das kleine Format, bis ca. 50 x 70 cm. Da die Oberfläche des Bildträgers, wie z. B. raues oder glattes Papier, Karton, Leinwand (unbespannt), Einfluss auf den Farbauftrag nimmt, können wir dies bei der Bildwirkung berücksichtigen.
Zum Einstieg in die Ölpastellmalerei empfehle ich die Anschaffung eines Landschaftssets weicher Kreiden, z.B. von Sennelier oder Caran d'Ache. Geeignetes Papier kann erworben werden.

Sa, 21.03., 10:00-16:00 Uhr
So, 22.03., 10:00-16:00 Uhr
48,00 €, Materialkosten von 5,00 €
bitte direkt im Kurs bezahlen.
Atelier C. Dewor,
Bei den Pferdeställen 16, franz. Viertel

Ölmalen

Ölmalen ist keineswegs eine schwierige Technik, wie viele glauben, sondern auch für Anfänger/innen gut geeignet, da die Farben sehr langsam trocknen und man sich deshalb viel Zeit lassen und Fehler gut korrigieren kann. So kann man sich langsam an das Motiv herantasten. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die Leuchtkraft von Ölfarben ist unübertroffen. Wir benützen kein Terpentin oder andere schädliche Lösungsmittel. Anfänger/innen werden in das Farbenmischen aus den drei Grundfarben und den Umgang mit Ölfarben eingeführt. Fortgeschrittene werden individuell bei ihren eigenen Bildideen betreut und technisch beraten. Sowohl bei realistischen als auch bei abstrakten Motiven gebe ich Hilfestellung. Material kann teilweise im Kurs erworben werden, ansonsten bitte die bei der Anmeldung verschickte Materialliste beachten.

20552
Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Michael Krähmer

donnerstags 18:00-20:00 Uhr
ab Do, 12.03. 9 Termine,
84,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

20553
Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Michael Krähmer

freitags 18:00-20:00 Uhr
ab Fr, 13.03. 9 Termine,
84,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

20554
Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Michael Krähmer

mittwochs 9:30-11:30 Uhr
ab Mi, 25.03. 8 Termine,
74,70 €, vhs, Atelier, Raum 306

MALEREI

20534
vhs-Akademie: Meisterklasse Malerei
Kleingruppe
Mark Krause

Wer bereits vielfältige Erfahrungen in den Bereichen Zeichnung und Malerei hat und eigene Bildideen umsetzt, hat ideale Voraussetzungen für diese Ateliergruppe. Beim gemeinsamen, künstlerischen Arbeiten mit Mark Krause und seiner individuellen Unterstützung können Sie zu einer ganz eigenen Intensität im Malprozess finden. Dabei steht der kreative, experimentelle Umgang mit verschiedenen bildnerischen Techniken im Vordergrund und weniger das Erlernen der einzelnen Zeichen- und Maltechniken, so dass wir zu einer größeren Freiheit im künstlerischen Ausdruck finden. Theoretische Aspekte der bildnerischen Gestaltung werden im Kursverlauf immer mit praktischen Übungen abwechseln. Die Wahl der Malmotive bleibt Ihnen freigestellt, ebenso wie die Malmaterialien, die Sie mitbringen.

Sa, 07.03., 9:00-16:00 Uhr
Sa, 25.04., 9:00-16:00 Uhr
Sa, 27.06., 9:00-16:00 Uhr
136,70 €, vhs, Atelier, Raum 306

20556
Aktivierung der Sinne beim Zeichnen und Malen
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Prof. Eberhard A. Kraemer
Die traditionelle Ausbildung im Zeichnen und Malen verlässt sich ausschließlich auf den Augensinn. Dies führt zur Passivität und Ausblendung der anderen Sinne und damit zu einer Einengung individueller Ausdruckskraft. Mit unterschiedlichen Methoden werden die anderen Sinne in den Arbeitsprozess mit einbezogen. Dadurch entsteht eine Befreiung von der „herkömmlichen Sicht“. Es entstehen Zeichnungen und Malereien, die authentisch sind, direkt und ehrlich aus sich heraus sprechen und über die man sagen kann: „Das habe ich gemacht!“
Materialkosten: Umlage nach Verbrauch, bitte folgende Materialien mitbringen: Skizzenblock A3 und A2, weiche Bleistifte, wenn vorhanden: dicke Grafitstifte, Buntstifte, Aquarellfarben und Pinsel.

montags 16:00-18:00 Uhr
ab Mo, 27.04. 4 Termine,
53,40 €, vhs, Atelier, Raum 306

20575
Malerei vom Bauhaus bis heute
Carmen Kurtz-Henrion
Großformatig erkunden wir die Malerei. Am Beispiel von Künstlern wie William Turner, Paul Klee, Mark Rothko bis zu aktuellen Künstlern wie Gerhard Richter zeige ich verschiedene Maltechniken. Wir lassen uns anregen durch sie und finden zu eigenen Bildideen. Vorbereitete Übungen erleichtern den Einstieg. Wir experimentieren und entwickeln das schöpferische Tun. Wir tauchen ein in die Welt der Farben, öffnen unsere Sinne. Welche Farben fangen an zu leuchten?
Wir schichten, kratzen, reiben, pinseln, spachteln und rollen - abstrakt oder gegenständlich. In einer kreativen Atmosphäre entdecken wir Freude am Malen.
Bitte eigenes Malmaterial und Malkittel mitbringen: Acrylfarben: rot, gelb, blau, weiß und schwarz, Borstenpinsel: Stärke 14 und 20, großer Malblock oder Karton.

dienstags 18:30-20:30 Uhr
ab Di, 10.03. 6 Termine,
72,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

20568
Stillleben - Malen für Alle
Ava Smitmans
Ob jung oder alt, Malerfahrung oder nicht, zusammen Malen macht Spaß, und man kann auch noch etwas dabei lernen! Stillleben sind ein spannendes Thema. Dinge aus der Natur oder aus dem häuslichen Alltag, scheinbar Belangloses oder auffällig Wunderschönes, in fast allen Gegenständen steckt etwas, das zu erkunden und festzuhalten sich lohnt. Wir können uns von der Kunstgeschichte inspirieren lassen oder eigene Ideen umsetzen, expressiv malen oder naturalistisch zeichnen, mit verschiedenen Techniken experimentieren und Vieles mehr!
„Ich kann nicht malen!“ gibt’s nicht und auch kein Richtig oder Falsch nur die Freude am künstlerischen Arbeiten. Stillleben Materialien und verschiedene Mal- und Zeichenutensilien werden gegen einen Unkostenbeitrag bereitgestellt, eigenes Material kann ebenfalls mitgebracht werden.

montags 18:00-20:00 Uhr
ab Mo, 08.06. 5 Termin, 56,00 €,
vhs, Atelier, Raum 306

20557
Zeitgenössische Malerei
Martina Nehr-Kley
Nicht nur die klassische Malerei bietet uns viele Vorbilder für unsere eigene Kunst, selbstverständlich findet man auch unter den zeitgenössischen Maler/innen viele kreative Anregungen. Einige aktuelle Maler/innen, wie Imi Knoebel und Gerhard Richter, werden in diesem Kurs vorgestellt und als Basis für die eigene Gemälde herangezogen. So erhalten Sie die Möglichkeit, neue Techniken auszuprobieren und weiter zu entwickeln.
Material wird im Kurs gestellt. Materialkosten: ca. 5 € Leinwände können separat gekauft werden
Bitte mitbringen: Malerkleidung und Transportmöglichkeit für die Bilder

So, 28.06., 10:00-15:00 Uhr
36,70 €, vhs, Atelier, Raum 306

20569
Von der klassischen Moderne lernen
Für Anfänger
Ava Smitmans
Die Meister/innen der klassischen Moderne revolutionierten die Malerei mit kräftigen Farben und expressiven Formen. Das eigene Bild wurde unabhängig vom realen Gegenstand, Farben und Formen existierten nun frei neben- und miteinander. Wir betrachten verschiedene Beispiele der Kunstgeschichte und lassen uns davon inspirieren. Es entstehen Stillleben sowie figürliche oder auch Landschaftsbilder nach mitgebrachten Fotos. Bitte mitbringen: Acryl- oder Wasserfarben, Pinsel verschiedener Stärken, Ölkreiden, Bleistifte, Radiergummi. Malpappen & Papier können bei mir erworben werden.

donnerstags 18:00-20:30 Uhr
ab Do, 18.06. 5 Termin, 42,00 €,
vhs, Atelier, Raum 306

Weitere Kreativkurse finden Sie in unseren Außenstellen ab Seite 97.

ACTION-PAINTING UND WILDES MALEN

Action-Painting ist eine impulsive energiegeladene Malweise und steht im Gegensatz zur klassischen Malerei. Setzen Sie Ihre Energien frei und spielen Sie mit der dynamischen Kraft der Farben. So entwickeln Sie Ihre eigene Kreativität und werden über Ihre entstandenen Werke staunen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Leinwände können zusätzlich im Kurs erworben werden, eine Grundausstattung ist in den Materialkosten enthalten. Bitte Malkleidung (auch Schuhe oder extra Socken) mitbringen.

20561
Action-Painting Kurzeinstieg intensiv
Kleingruppe
Martina Nehr-Kley
Action-Painting ist eine impulsive energiegeladene Malweise und steht im Gegensatz zur klassischen Malerei. Setzen Sie Ihre Energien frei und spielen Sie mit der dynamischen Kraft der Farben. So entwickeln Sie Ihre eigene Kreativität und werden über Ihre entstandenen Werke staunen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Leinwände können zusätzlich im Kurs erworben werden, eine Grundausstattung ist in den Materialkosten enthalten. Bitte Malkleidung (auch Schuhe oder extra Socken) und Transportbox mitbringen.

Sa, 28.02., 10:00-13:00 Uhr
22,00 €, Materialgebühr von ca. 10,00 €
bitte im Kurs bezahlen.
vhs, Atelier, Raum 306

20562
Martina Nehr-Kley

So, 19.04., 10:00-15:00 Uhr
30,00 €, Materialgebühr von ca. 10,00 €
bitte im Kurs bezahlen.
vhs, Atelier, Raum 306

20563
Martina Nehr-Kley

Sa, 13.06., 10:00-15:00 Uhr
30,00 €, Materialgebühr von ca. 10,00 €
bitte im Kurs bezahlen.
vhs, Atelier, Raum 306

20564
Martina Nehr-Kley

dienstags 19:00-21:30 Uhr
ab Di, 09.06. 4 Termine
60,00 €, Materialgebühr von ca. 10,00 €
bitte im Kurs bezahlen.
vhs, Atelier, Raum 306

Wilde Malerei
Einfach loslegen! Mit Acrylfarben auf Leinwand, Lust an der Farbe haben und mal so richtig in die Vollen gehen! Wir rühren die Farbe mit Pigmenten an. Wir lassen uns vom Material inspirieren und entdecken so die ganze Vielfalt der Möglichkeiten: Lasuren, Pasten, Strukturen,

Ausstellungen 2015

Seien Sie gespannt auf unsere wechselnden Ausstellungen.

Auf drei Ebenen zeigen wir Fotografien, Gemälde und Themenausstellungen.

Ab 06.02. bis 27.03.2015

Stück für Stück

Momentaufnahmen der Theaterarbeit des Jungen LTT

Vernissage: 06.02., 19 Uhr

Aktuelle Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage **www.vhs-tuebingen.de**

JUNGES LTT

Effekte und Mischtechniken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Dozentin bietet Ihnen im Kurs fertige Keilrahmen an, Ihr Traummaß können Sie auch vorher bei ihr bestellen, die Gebühren dafür werden im Kurs bezahlt. Bitte mitbringen: Malkleidung, Lumpen, Pinsel und Palette etc. soweit vorhanden.

20565

Andrea Gauß

Sa, 21.03., 14:00-18:00 Uhr
So, 22.03., 11:00-17:00 Uhr
66,70 € + 14,00 € Materialgebühren
vhs, Atelier, Raum 306

20566

Andrea Gauß

Sa, 09.05., 14:00-18:00 Uhr
So, 10.05., 11:00-17:00 Uhr
66,70 € + 14,00 € Materialgebühren
vhs, Atelier, Raum 306

20567
Freies Malen mit Korrektur

Kleingruppe - Intensiv

Andrea Gauß

Einfach drauflos malen, angefangene Bilder fertig stellen, neue Ideen und Entwürfe entwickeln... Hier bekommen Sie individuelle Hilfestellungen zu konkreten wie abstrakten Bildideen. Farben (Acrylfarben fertig oder als Pigment, Gouachen) sind in der Materialgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Malkleidung, Mallumpen, Malwerkzeuge soweit vorhanden. Keilrahmen Papier und Pinsel/Paletten können im Kurs erworben werden.

Fr, 24.07., 19:30-22:00 Uhr
Sa, 25.07., 13:15-18:00 Uhr
53,20 € + 9,00 € Materialgebühren
vhs, Atelier, Raum 306

Sind Sie Künstler/in?

im Bereich Fotografie oder Malerei? Möchten Sie Ihre Bilder an einem öffentlichen Ort präsentieren?

Kommen Sie zu uns!

Die vhs stellt auf drei Stockwerken publikumsstarke Ausstellungsflächen zur Verfügung.

Wenden Sie sich an:

Inken Bachmann

Fachbereich Kreativität und Kultur

Tel: 07071 5603-34

E-Mail: kreativ@vhs-tuebingen.de

KUNST IM KUNSTAMT

In seinem Atelier im Kunstamt Tübingen, Doblerstrasse 21, bietet der Tübinger Künstler Bo Regard besondere Workshops an. Gestalten von Kompositionen, Farblehre, Mal- und Zeichen-Stil, visuelle Symbolik und der Umgang mit verschiedenen Materialien - diese Schwerpunkte werden in unterschiedlichen Techniken gelehrt und veranschaulicht. Der Künstler geht ganz individuell auf die Fähig- und Fertigkeiten der Teilnehmenden ein.
Alle Kurse sind bilingual Deutsch/Englisch.
Wenden Sie sich bei Fragen an:
Bo Regard unter: 0160 99 131 442 und besuchen Sie die Internetseite:
www.appreciating-art.de

20571
Kunst im Kunstamt

Watercolor at tea time

Bo Regard

Das Erforschen der Stile und Techniken, die von: A. Dürer, P. Cezanne, A. Macke und W. Turner. angewandt wurden, wird Teil des künstlerischen Prozesses sein, in dem jede/r Teilnehmer/in sein/ihr eigenes gelungenes Kunstwerk in 16 Stunden erreicht.
Was Sie mitbringen müssen: eine Idee, was Sie malen möchten (Fotos können dabei hilfreich sein) eine Schreibfeder, 300g/m² A4 Papier, kalt gepresst, feinkörnig, 1 Aquarellblock, Rund- und Flachpinsel (kleine und mittlere Größe)

mittwochs 15:00-17:00 Uhr
ab Mi, 25.03. 8 Termine,
80,00 €, Kunstamt Doblerstrasse 21,
Atelier des Künstlers

5. April: Ostersonntag

Der Ostersonntag ist der höchste christliche Feiertag, der den Tag der Auferstehung Jesu und den Sieg des Lebens über den Tod markiert. Der Feiertag wird von Auferstehungs-Gottesdiensten, dem Osterfeuer und dem Entzünden der Osterkerze begleitet. Bekannte Bräuche sind Ostereier, der Osterhase oder der Osterstrauch.

20573
Kunstworkshop im Kunstamt

Figuren und Stillleben zeichnen und malen

Bo Regard

Das Ziel ist, dass jede/r Kursteilnehmer/in zwei gelungene Gemälde innerhalb dieses Kursangebotes gestalten und mitnehmen kann. In der Gruppe werden wir Ideen und konstruktive Kritik bezüglich unserer Arbeiten austauschen und den Prozess dadurch voranbringen. Die typische, stilistische Umsetzung und Herangehensweise von Paul Cezannes und Bo Regard mit dem menschlichen Körper dient als Inspirationsquelle.
Was Sie mitbringen müssen: grundierte Leinwand (nicht größer als 60x80 cm und nicht kleiner als A3), Acryl- und/oder Ölfarben, Verdünner, Pinsel, Palette und Malspachtel, Mallappen, Malkittel.

donnerstags 18:00-21:00 Uhr
ab Do, 26.03. 8 Termine,
102,40 € + 25,00 € Modellgebühr
Kunstamt Doblerstrasse 21,
Atelier des Künstlers

ALLERLEI MALEREI

20535
Das illustrierte Tagebuch

Carola Dewor

Ein Tagebuch mit Bildern zu gestalten, erweitert die Möglichkeiten eigene Erlebnisse und Gedanken zu bewahren und zu gestalten um ein Vielfaches und es macht Freude, es auch nach Jahren noch anzuschauen. An diesem Wochenende bekommen Sie viele Anregungen, Ihre Erlebnisse und Erinnerungen auf persönliche Weise fest zu halten und Ihr ganz eigenes, illustriertes Tagebuch zu beginnen. Es kann gemalt, gezeichnet und collagiert werden, auch Fotos können mit einbezogen werden, alles ist erlaubt!
Bitte mitbringen: DIN A4 Skizzenbuch mit festem Papier, Farben, Pinsel, Stifte, Kreiden, Tuschen, evtl. Fotos, Schere, Klebstoff, Lappen, Palette, weitere Materialien nach Belieben. Ein Grundmaterial an Farben, sowie geeignetes Papier wird zur Verfügung gestellt.

Fr, 17.04., 19:00-21:00 Uhr
Sa, 18.04., 11:00-14:00 Uhr
So, 19.04., 11:00-14:00 Uhr
42,70 €, Materialkosten von 5,00 €
bitte direkt im Kurs bezahlen.
Atelier C. Dewor,
Bei den Pferdeställen 16, franz. Viertel

10309
Radieren und Aquarellieren für Menschen mit und ohne Behinderung

Peter Krullis

Hier lernen Sie die Technik der Kaltnadelradierung und des Aquarells kennen. Mit einer Stahlnadel werden gegen den Widerstand der Kupferplatte Vertiefungen gerissen. Je nach Stärke des Drucks werden die Linien unterschiedlich tief. Beim Drucken entstehen reizvolle Verschattungen. Auch ohne Vorkenntnisse können Sie sehr individuelle Ergebnisse erzielen. Außerdem können Sie sich der Aquarellmalerei widmen.
Bitte Malkleidung mitbringen.
Ca. 9,00 € Kosten für Material und Imbiss pro Termin sind im Kurs zu zahlen.

Sa, 28.03., 25.04., 27.06. und 18.07.
09:30-14:30 Uhr
ohne Gebühr
Lebenshilfe e.V., Fr.-Dannemann-Str. 69

DRUCK UND GRAFIK

20576
Collagen

Hans Bösl

Bestimmte bildliche Themen, eine Geburtstagszahl, ein Vorname oder Zusatzwörter, die mit einer klassischen Antigua selbst gedruckt werden können, bilden die Grundlage für eine kreative Collage als individuelles künstlerisches Geschenk. Materialien wie Klebemaschine, getrocknete Blätter und eine Vielzahl von Kunstkalendern sind vorhanden.

Fr, 27.03., 17:00-20:00 Uhr
4,00 €, vhs, Druckwerkstatt, Raum U 08

KUNSTHANDWERK

20602
Kleine Skulpturen aus Holz

Heidemarie Messner

Ein Stück Holz ist Werkstoff, der am Wege wächst! Die natürlichen Maserungen, die Astansätze, aber auch die Schadstellen inspirieren zum fantasievollen Gestalten. Nach der Auswahl des Holzes folgt das „Hineinsehen“ in Formen und dann wird abgearbeitet, was nicht dazugehört. Es werden kleinere Skulpturen entstehen. Weich und leicht zu bearbeiten ist Lindenholz. Obst - und Nadelhölzer sind zwar härter, weisen aber oft mit ihren Verwachsungen auf besondere Formen hin. Schnitzeisen, Klüpfel, Schraubzwingen sind vorhanden, zur Ergänzung sind eigene Werkzeuge willkommen. Kosten für Holz werden im Kurs abgerechnet [5,00 bis 30,00€], es kann auch eigenes Holz mitgebracht werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Fr, 27.03., 18:00-21:30 Uhr
Sa, 28.03., 12:00-17:00 Uhr
45,30 €, vhs, Werkstatt, Raum U 015

Die vhs Tübingen ist barrierefrei

Die Kurse der vhs Tübingen sind offen für Menschen mit Behinderungen.

Die vhs ist mit den Buslinien 3, 13, 31 (Haltestelle „Loretto“) sowie den Buslinien 4, 8 und 34 (Haltestelle „Kiesäckerstraße“) barrierefrei erreichbar.

Am vhs-Gebäude in der Katharinenstraße stehen zwei Parkplätze für Menschen mit Behinderung zur Verfügung. Das vhs-Gebäude selbst ist weitgehend barrierefrei. Vom Hof aus können alle Etagen mit einem rollstuhlgerechten Aufzug erreicht werden. Im EG, der ersten und zweiten Etage befinden sich rollstuhlgerechte Toiletten. Mit einer mobilen Rampe kann man das neue Atelier auch mit dem Rollstuhl barrierefrei erreichen.

Unsere Cafeteria im EG wird von der Lebenshilfe Tübingen als Ausbildungsprojekt bewirtschaftet.

Der Saal der vhs ist mit einer induktiven Höranlage ausgestattet. Menschen mit einer Sehbehinderung benötigen u.U. eine Assistenz.

Wenn Assistenzen oder Fahrdienste benötigt werden, bitte vor der Anmeldung Kontakt aufnehmen mit:
Lebenshilfe Tübingen e.V.:
Tel.: 07071 94403.

20603
Alabaster- und Speckstein-Werkstatt

Heidemarie Messner

Steine faszinieren durch ihre Form und Farbe. Alabaster und (asbestfreier) Speckstein lassen sich mit Raspel, Messer und Schleifpapier zu ausdrucksvollen Skulpturen bearbeiten. Es ist eine Herausforderung zu erspüren, welche Form der Stein nahe legt oder was er werden will. Die Farbenvielfalt und Maserungen der Steine geben Hinweise auf das, was sich entwickeln könnte. Das Gestalten macht Spaß und die geduldige Bearbeitung wird mit der Freude über das fertige Objekt belohnt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Werkzeuge werden im Kurs gestellt. Die Kosten für die Steine: 3,00 - 40,00 EUR pro Stück werden im Kurs erhoben.

Fr, 24.04., 18:00-21:30 Uhr
Sa, 25.04., 10:00-17:00 Uhr
63,00 €, Werkstadthaus Tübingen, Aixer Straße 72

werkstadthaus

20605
Ton-Werkstatt für Kinder
in den Osterferien von 6-13 Jahren

Christiane von Seebach

Hier können Kinder die Grundlagen der Arbeit mit Ton erlernen. Es werden die individuellen Fertigkeiten und Erfahrungen der Kinder berücksichtigt und weitergefördert. Ein kleiner Ausschnitt der Möglichkeiten: Saurierfiguren, Wasserschlösser, Elefanten und andere Tiere, Trinkgefäße, kleine Öfen, auf denen tatsächlich gekocht werden kann usw.
Betreute Pausen.
Anmeldeschluss für Ferienkurse ist der: 16.03.2015

Di, 07.04 bis Do, 09.04.
jeweils von 9:00-12:00 Uhr
41,10 € + 24,00 € Materialgebühren
vhs, Tonwerkstatt, Raum U 013

Keramik - Tonwerkstatt

Freies Gestalten oder Drehen auf der Töpferscheibe
Vermittelt werden die Grundlagen der Arbeit mit Ton, wie das figurliche Gestalten, Herstellen von Gefäßen aller Größen und Formen, das phantasievolle (freie) Plastizieren oder auch die Glasurbearbeitung. Fortgeschrittene Werkstattteilnehmer/innen können aufbauende und weiterführende Techniken erlernen und anwenden. Dabei werden die individuellen Fertigkeiten und Erfahrungen berücksichtigt und gezielt gefördert. Die Tonwerkstatt bietet somit Lern- und Gestaltungsfelder für Anfänger und für Fortgeschrittene. Das Arbeitsspektrum beinhaltet eine große Gestaltungsbreite - auch besondere Wünsche werden berücksichtigt.

20606

Christiane von Seebach

montags 19:30-22:00 Uhr
ab Mo, 02.03. 7 Termine,
79,30 € + 28,00 € Materialgebühren
vhs, Tonwerkstatt, Raum U 013

Ihre Tübinger Kinos
Auslesetage
Originalfassungen
Filmkunstwochen
Filmforum (vhs)
Sneak-Preview
Museum
Tel. 23955
www.tuebinger-kinos.de
Blaue Brücke
Tel. 23661

20607
Christiane von Seebach

montags 19:30-22:00 Uhr
ab Mo, 11.05. 7 Termine,
79,30 € + 28,00 € Materialgebühren
vhs, Tonwerkstatt, Raum U 013

21204
Dekorative Gartengeflechte
Kleingruppe
Monika Frischknecht
Unter fachkundiger Anleitung einer Korbmachermeisterin werden Sichtschutzwände, Windlichter, Pflanzkörbchen (auf Astgabel) hergestellt. Als Flechtmaterial wird ungeschälte Weide verwendet. Je nach Objekt werden unterschiedliche Flechttechniken vermittelt.

Sa, 09.05., 9:00-18:00 Uhr
69,60 €, Materialkosten 20,00-70,00 € werden im Kurs bezahlt.
vhs, Werkstatt, Raum U 015

21206
Ikebana
Ingrid Meyerhöfer
Die Kunst die Seele der Natur darzustellen Ikebana ist die faszinierende, traditionelle japanische Kunst des Blumensteckens. Während wir Blumen, Gräsern und Zweigen eine neue, einzigartige Form geben, schaffen wir Abstand von der Hektik des Alltags, finden Ruhe und geistige Konzentration und fördern unsere Liebe zu Mensch und Natur. Ein gelungenes Ikebana-Gesteck lässt uns spüren, wie der Wind Blätter und Gräser bewegt, zeigt wie Zweige lichtsuchend eine bizarre Linie entwickeln und lässt Morgentau auf Blüten erahnen. Um geeignetes Material für die Gestecke zu finden, wird vorab das Thema mit Materialvorschlägen bekannt gegeben. Das Material für die erste Unterrichtsstunde wird gestellt (Kosten 6 Euro). Für die weiteren Unterrichtsstunden besorgen es die Teilnehmer/innen in der Regel selbst.
Bitte mitbringen: Ikebanagefäß je nach Gesteck, Steckigel (Kenzan) kann beides im Unterricht gekauft werden (Gefäße ab 35 Euro, 2 x Kenzan 24 Euro), Ikebanaschere oder (kleine) Gartenschere, Farbstifte (blau, grün, rot, gelb, schwarz), ein kleines Handtuch. Gefäße, Kenzan, Material bitte im Kurs bezahlen.

Samstags, 15.00 - 18.00 Uhr
6 Termine: 28.02., 21.03., 25.04., 13.06., 18.07., 19.09.
96,00 €, vhs, Raum 117

Korbflechten mit Weiden (85110)
Finden Sie jetzt im Programm der Außenstelle Kusterdingen auf S.101

Kurse online buchen:
www.vhs-tuebingen.de

21301
Leute machen Kleider - Kleider machen Leute
Kleingruppe
Sibylle Schulze
Papierstoff - Schere - historische Linien - Farbe - Neugier - Nadel und Faden - Klebstoff -Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine - Freude am Gestalten, das ist in diesem Kurs das Handwerkszeug um ein Kostüm herzustellen.
Wir beschäftigen uns mit der Zeit der großen Reifröcke, der Korsetts, Pompadure und gepuderten Perücken. Wir erfahren etwas über Zeitgeist und Körperlichkeit, über Sehnsüchte und Zwänge und Ihre Übersetzung in Schnittlinien, Formen und Farben, um dann der Kreativität freien Lauf zu lassen und das eigene Kleid zu gestalten.
Das Basismaterial Tyvek kann für 3,-€, der Meter (150 cm breit) im Kurs erworben werden.
Zusätzliche Stoffe, Farben, Schere sowie eine eigene Nähmaschine sollten mitgebracht werden.

mittwochs 18:00-21:00 Uhr
ab Mi, 10.06. 5 Termine,
100,00 €, vhs, Raum 108

20822
Schamanisch Indianische Flöte: Ein Baukurs
Anthony Nachbauer
Der wunderbare Klang der „Medizin- und/oder Liebesflöte“ der nordamerikanischen Ureinwohner/innen beruhigt und entspannt und wird oft bei der „schamanischen Arbeit“ eingesetzt, weil sie wie kaum ein anderes Instrument im Stande ist, den Menschen tief zu berühren und zu „erreichen“. Aus diesem Grund wird sie auch Liebes- oder Märchenflöte genannt. Die Indianerflöte ist von Haus aus in einer 5-Ton-Moll-Pentatonik gestimmt. In diesem Kurs bauen wir eine Flöte. Sie suchen sich zu Beginn des Kurses einen Rohling aus, der dann bearbeitet wird. Es stehen verschiedene Flötenarten und verschiedene Holzarten zur Auswahl. Alle Werkzeuge werden gestellt.
Bei all den Arbeiten handelt es sich um handwerklich sehr einfache Aufgaben, die wirklich jeder kann!

Fr, 10.07., 18:00-21:30 Uhr
23,40 € + 65,00 € Materialgebühren
vhs, Werkstatt, Raum U 015

MUSIK

MUSIKTHEORIE

20700
Harmonielehre
Aufbaukurs
Dr. Anton Förster
Systematisch wird entwickelt, welche Kräfte tonale Musik binden, welche Gesetzmäßigkeiten das Miteinander von Tönen organisieren.
Obertonreihe, Intervall, Dreiklänge, ihre Erweiterungen, Tonarten und ihre Verwandtschaften, sind die zentralen Inhalte des Kurses.
Harmonietheoretische Kenntnisse sind nützlich bei der praktischen Liedbegleitung, als Grundlage musikalischen Improvisierens, und für einen musiktheoretischen Zugang zur Musik.

donnerstags 19:00-20:00 Uhr
ab Do, 11.06. 6 Termine,
27,20 € + 1,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 108

GESANG

Die Freiheit zu Singen
Wir erweitern unsere individuellen gesanglichen Fähigkeiten und genießen das einzigartige Klangerlebnis im Chor. Mit Bewegungs- und Entspannungsübungen aktivieren wir unsere natürlichen Stimmen und experimentieren mit dem Klang. Spielerisch wecken wir unser Rhythmusgefühl. Durch freie Improvisationen entdecken wir Harmonien und finden in die Mehrstimmigkeit. Wir singen Chorlieder aus verschiedenen Epochen und Ländern, sowie Oldies und Spirituals. Wir schulen unser Gehör und probieren das einfache Singen nach Noten. Wer möchte, kann die eigene Stimme solistisch ausprobieren. Voraussetzung: Lust zu singen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

20801
Sigrid Böhler

montags 17:45-19:15 Uhr
ab Mo, 23.02. 5 Termine,
34,00 €, vhs, Saal

20802
Sigrid Böhler

montags 17:45-19:15 Uhr
ab Mo, 13.04. 6 Termine,
40,80 €, vhs, Saal

20803
Sigrid Böhler

montags 17:45-19:15 Uhr
ab Mo, 08.06. 8 Termine,
54,40 €, vhs, Saal

UNIVERSITÄT TÜBINGEN
KULTURREFERAT

Klassik Konzerte im Festsaal der Universität

Di, 03.02.2015 - 20.15 Uhr
Klavierabend
Arcadi Volodos

Sa, 21.02.2015 - 20.15 Uhr
Celloabend
Sol Gabetta - Violoncello
Bertrand Chamayou - Klavier

Di, 24.02.2015 - 20.15 Uhr
Kammermusikabend
Hagen Quartett

Sa, 18.04.2015 - 20.15 Uhr
Gustav Mahler Abend
Mährische Philharmonie
Gudni A. Emilsson - Leitung
Barbora Polásková - Mezzosopran

Fr, 24.04.2015 - 20.15 Uhr
Klavierabend
Grigory Sokolov

05. und 07. Mai 2015, 19.30Uhr, Festsaal der Universität
13. Internationales PIANISTENFESTIVAL
mit vier Pianisten an zwei Abenden

Weitere Informationen: Kulturreferat der Universität Tübingen, Tel. 07071-2974659 oder im Internet: www.konzerte-tuebingen.de
Tickets online und an vielen Vvk-Stellen oder Tel. 07071-22876, 91360, 23456, 934439

Kreissparkasse Tübingen · swt. · KSG · Karl Schlecht Stiftung

JODELN

Jodeln geht auch im Schwabenland

Klassisches Jodeln basiert auf harmonischen Dreiklängen; es wird meist mehrstimmig gesungen. Die Stimmen von Berg, Tal und Ebene verschmelzen zu einem eingängigen Klangteppich, der den Raum und die Seele füllt. Jodeln dient zur Kräftigung und Stabilisierung der Stimme, erhöht die Lebensfreude, fördert ein harmonisches Miteinander und entspannt. Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich.

20805
Cordula Hermenau

So, 22.03., 10:00-14:00 Uhr
18,10 €, vhs, Saal

20806
Cordula Hermenau

mittwochs 17:15-18:15 Uhr
ab Mi, 04.03. 8 Termine,
36,20 €, vhs, Saal

GITARRE

20807
Gitarre Grundkurs
Gerd Waiblinger
Anhand bekannter Songs werden die grundlegenden Akkorde auf den ersten drei Bünden sowie einfache Begleittechniken erlernt. Bereits in der ersten Stunde können Anfänger/innen ein Lied begleiten. Notenkenntnisse nicht erforderlich. Eigenes Lehrmaterial. Kleingruppe.

montags 18:15-19:15 Uhr
ab Mo, 09.03. 10 Termine
77,30 € + 1,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 108

20808
Gitarre Grundkurs mit Vorkenntnissen
Gerd Waiblinger
Die Begleittechnik wird mit Hilfe von verschiedenen Zupfsystemen und Anschlagtechniken verfeinert. Barré-Griffe werden dabei in dosierter Form eingebracht. Kleingruppe.

montags 19:15-20:15 Uhr
ab Mo, 09.03. 10 Termine
77,30 € + 1,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 108

20809
Gitarre Aufbaukurs
Gerd Waiblinger
Fingerpicking, Barré-Griffe, schwierige Zupf- und Anschlagtechniken werden anhand vieler Musikbeispiele aus Folk, Pop, Rock und Blues vermittelt. Kleingruppe.

montags 20:15-21:15 Uhr
ab Mo, 09.03. 10 Termine
77,30 € + 1,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 108

20811
Klassische Gitarre
Grundkurs, Kleingruppe intensiv
Dr. Anton Förster
Die klassische Spielweise ist nicht nur die Grundlage des klassischen Repertoires, sondern auch notwendig für ein korrektes und entwicklungsfähiges Spiel in anderen Stilrichtungen. Die Techniken des einstimmigen Melodiespiels, der Akkordbegleitung und des mehrstimmigen konzertanten Spiels werden vorgestellt und grundlegend eingeübt. Eine allgemeine Einführung in das Spiel nach Noten wird gegeben. Material: klassische Übungen und Spielstücke, Akkordtabelle und Lieder. Voraussetzungen: keine - außer Freude am Spiel.

mittwochs 19:00-20:00 Uhr
ab Mi, 11.03. 9 Termine,
69,60 € + 1,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 108

Tübinger Musikschule
Musik aus Leidenschaft!

Instrumental- und Vokalunterricht für alle Altersklassen

Im Einzel- oder Gruppenunterricht, von Akkordeon bis Zimbel

Grundkurse für Kinder ab 2 J.

Flexibles Bausteinmodell für Erwachsene

Jazz & Rock
Big Band, Fusion Band, Jazz Combo

Ensembles und Orchester
für Anfänger und Fortgeschrittene

Infos und Anmeldung
Frischlinstr. 4, 72074 Tübingen
Telefon: 07071 / 55940
musikschule@tuebingen.de
www.tuebinger-musikschule.de

20812
Klassische Gitarre mit Vorkenntnissen
Kleingruppe intensiv
Dr. Anton Förster
Die Spieltechniken der klassischen Spielweise werden weiterentwickelt und verfeinert. Ziel ist eine Spielweise, die Melodie- und Akkordspiel vereint. Voraussetzungen: Grundkenntnisse in „klassischer Haltung“ und Tongebung.

mittwochs 20:00-21:00 Uhr
ab Mi, 11.03. 9 Termine,
69,60 € + 1,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 108

WEITERE INSTRUMENTE

20815
accordion, accordéon, Akkordeon!
Sigrid Böhler
Ob Sie es auf der Bühne gefunden oder von der Großtante geerbt haben, es im Glücksspiel gewonnen, ausgeliehen oder ersteigert haben: Sie haben ein Akkordeon! Wir erkunden die vielfältigen akustischen Möglichkeiten dieses genialen Musikinstruments und improvisieren über vorgegebene Strukturen in verschiedenen Stilrichtungen. Im Vordergrund steht der Spaß am gemeinsamen Experimentieren und am Zusammenspiel. Nebenbei gibt es auch Informationen über das Innenleben des Akkordeons, über seine wilde Ge-

schichte und ausgesuchte Musikbeispiele aus aller Welt. Es ist unwesentlich, ob Sie spielen können oder nicht: Verlassen Sie sich auf Ihr Akkordeon! Voraussetzungen: (mindestens) ein Akkordeon, Offenheit und Experimentierfreude

Sa, 13.06., 13:00-18:00 Uhr
30,00 €, vhs, Saal

20804
Westafrikanische Percussion-Djembé

Ursula Branscheid-Diebaté
Die Dynamik der afrikanischen Djembé und ihr großes Klangspektrum erwecken die Spielfreude am Trommeln. Wir lernen mit Hilfe dreier Schlagtechniken afrikanische Rhythmen, die wir gemeinsam spielen. Mit Hilfe von Rhythmusfragmenten und elementaren Übungen lernen wir schließlich die Originalstimmen, aber auch frei zu spielen, zu improvisieren. Anfänger sowie leicht Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen. Eigene Instrumente können mitgebracht werden. Leihinstrumente nur nach Vorbestellung. Leihgebühr Djembe: 5,00 € (sind im Kurs zu bezahlen)

Sa, 22.03., 13:00-18:00 Uhr
28,00 €, Werkstadthaus Tübingen, Aixer Straße 72

werkstadthaus

TANZ

BALLETT

Interessieren Sie sich für Ballett, haben aber bisher nicht die Gelegenheit oder den nötigen Mut gehabt, es auszuprobieren? Oder haben Sie bereits klassisch getanzt und würden gerne wieder einsteigen? Dann sind Sie herzlich willkommen in unserem Neueinsteigerkurs - oder je nach Vorkenntnissen auch in unserem Ballett Mittelkurs. Bis hin zum Fortgeschrittenenkurs (bitte Anmeldebedingungen beachten) bieten wir für jeden Kenntnisstand das richtige Angebot an.
In allen Kursen wird das Training mit einem Übungsteil begonnen. Dieser beinhaltet das Warm-Up und ein Programm zum gezielten Aufbau der Haltungsmuskulatur sowie zur Kräftigung der Bein- und Gesäßpartien. Ziel ist die Verbesserung der Sprungkraft und Gelenkigkeit. Es folgen das Exercice an der Stange sowie Übungen, Sprünge, Schrittkombinationen und Drehungen im Raum. Abgeschlossen wird mit einem Dehnprogramm. Insgesamt werden sowohl die Koordination einzelner Körperpartien als auch die Beweglichkeit und Kondition verbessert. Ganz nebenbei werden Konzentrationsfähigkeit und Musikalität geschult. Somit stellt das Ballett einen hervorragenden Ausgleich zum Alltag dar.

Staatstheater Stuttgart

Oper und Ballett

3 x Oper, 1 x Ballett
Abonnement mit Busfahrt ab:
Tübingen, Ammerbuch, Kirchentellinsfurt, Kusterdingen, Mössingen, Ofterdingen, Hirschau, Unterjesingen
Informationen unter 07071 5603-43

20902
Ballett mit Work-out Neueinsteiger

Julia Sametzki-Kraus
In diesem Semester gibt es ihn wieder: Einen Kurs für Neueinsteiger! Grundkenntnisse sind nicht erforderlich. Erlernt wird das Halten der Körperspannung, sämtliche Grundpositionen sowie kleine Abfolgen an der Stange und im Raum. Bitte mitbringen: Eng anliegende Kleidung, Ballett- oder Gymnastikschläppchen und eine Unterlage für Übungen auf dem Boden.

montags 17:00-18:00 Uhr
ab Mo, 23.02. 17 Termine
81,60 €, CVJM Tübingen, Gartenstraße 81, Saal

20903
Ballett mit Work-out Mittelkurs

Julia Sametzki-Kraus
Dieser Kurs ist die Fortführung des Technikkurses vom Winter-Semester 2014. Quereinsteiger/innen sollten gute Grundkenntnisse mitbringen.
Bitte mitbringen: Eng anliegende Kleidung, Ballettschläppchen und eine Unterlage für Übungen auf dem Boden.

montags 18:00-19:00 Uhr
ab Mo, 23.02. 17 Termine
81,60 €, CVJM Tübingen, Gartenstraße 81, Saal

20904
Ballett mit Work-out Fortgeschrittene

Julia Sametzki-Kraus
Dieser Kurs wird von der Dozentin je nach freien Plätzen und Können der Teilnehmer/innen nachbesetzt. 2-3 Jahre Balletterfahrung sind ratsam. Anmeldung nur nach telefonischer Absprache mit der Fachbereichsleitung Kreativ bzw. der Kursleitung möglich.
Bitte mitbringen: Weiße Strumpfhose, schwarzes Obertrikot, Ballettschläppchen und eine Unterlage für Übungen auf dem Boden.

dienstags 19:45-21:00 Uhr
ab Di, 24.02. 17 Termine
102,00 €, CVJM Tübingen, Gartenstraße 81, Saal

STEPPTANZ

20906
Stepptanz
Anfänger/innen Kleingruppe
Gudrun Adami
In diesem Kurs machen Sie erste Erfahrungen mit dem Stepp-Sound! Entdecken Sie Ihr rhythmisches Gefühl! Aus kleinen Rhythmus- und Technikübungen werden erste Schrittkombinationen entwickelt und zu einer kleinen Choreografie zusammengefügt. Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Bitte mitbringen: bequeme Schuhe mit Ledersohle und leichtem Absatz und Spaß an der Bewegung. In der ersten Stunde erhalten Sie weitere Informationen über Steppschuhe.

mittwochs 18:00-19:00 Uhr
ab Mi, 25.02. 10 Termine
69,30 €, Gymnastikraum der Französischen Schule

20908
Stepptanz - Choreographie
für Fortgeschrittene
Gudrun Adami
In diesem Kurs wird das Bewegungs- und Schrittrepertoire erweitert. Auch geht es um die Sicherheit mit dem Rhythmus. Wir werden Choreographien verschiedener Stil- und Musikrichtungen erarbeiten.
Für diesen Kurs sind gute Vorkenntnisse erforderlich.

mittwochs 19:00-20:00 Uhr
ab Mi, 25.02. 15 Termine
84,00 €, Gymnastikraum der Französischen Schule

8. April:
Internationaler Romatag

Der Welt-Roma-Tag basiert auf dem 1. Weltkongress der internationalen Roma-Bürgerrechtsbewegung 1971 in London. Auf diesem Kongress wurde der Begriff Roma festgelegt sowie die Flagge und Hymne bestimmt.

LINE-DANCE

20909
Line-Dance

Fabienne Göçmener-Rath
Haben Sie Freude an Bewegung zur Musik? Wollen Sie ohne Partner/in tanzen und neue Tanzformen kennenlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.
Unter Line- Dance versteht man Tänze, die ohne direkten Partner/in in einer Reihe neben- und/oder hintereinander getanzt werden. Es wird zu Musik vom Charthit bis zum Oldie getanzt. Die Schrittfolgen sind nicht schwierig, aber Tanzerfahrung ist von Vorteil. Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder Wollsocken und viel Spaß an Bewegung.

montags 19:30-20:30 Uhr
ab Mo, 23.02. 10 Termine
45,40 €, vhs, Saal

Latino-Line-Dance

Sie tanzen gern, haben aber keinen Tanzpartner/in? Sie müssen nicht länger darauf verzichten! Mit Latino Linedance gibt es jetzt die Alternative unabhängig zu sein, und zu tanzen, wann immer man Lust hat. Latino Linedance das heißt Solotanzen nach Latino-Rhythmen wie Salsa, Merengue, Rumba, Cha Cha, Samba, Bachata, Cumbia u.v.m. Diese Rhythmen vermitteln Lebensfreude pur. Wir lernen gemeinsam Basics, Drehungen, Promenaden und weitere Figuren, wie sie auch im Paartanz getanzt werden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Tänze werden Schritt für Schritt erlernt, wiederholt und geübt und dann mit toller südamerikanischer und karibischer Musik getanzt.
Mitzubringen sind: bequeme Schuhe mit glatter Sohle, ein Getränk und gute Laune. Für jede Altersgruppe geeignet.

20912
Andrea Sanabria Valdés

Sa, 13.06., 14:00-17:00 Uhr
18,00 €, vhs, Raum 014

20913
Andrea Sanabria Valdés

Sa, 08.08., 14:00-17:00 Uhr
18,00 €, vhs, Saal

20914
Latino-Line-Dance
55 plus
Andrea Sanabria Valdés
Tanzen macht Freude, Bewegung tut gut. Mit Latino Linedance gibt es die Möglichkeit auch ohne Tanzpartner/in nicht mehr verzichten zu müssen.
Dieser Einsteigerkurs richtet sich an Tanzbegeisterte ab 55. Leichte Schritte und Choreografien laden zum Mitmachen ein. Haben Sie Lust auf Salsa, Merengue, Rumba und Cha-Cha-Cha? Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.
Bitte mitbringen: ein Getränk, Schuhe mit glatter Sohle (bitte keine Turnschuhe, wegen der Gelenke) und gute Laune.

mittwochs 14:00-15:30 Uhr
ab Mi, 25.02. 10 Termine
Kein Kurs am 18.03.
90,00 €, vhs, Saal

TANZEN 50 PLUS

Tanzen 50 plus

Geselliges Tanzen ist die ideale Gesundheitsprävention: Es trainiert das Gedächtnis, steigert die Koordination und Ausdauer und fördert die Beweglichkeit. Wir lernen Tänze aus aller Welt im Kreis und zu Paaren (keine Gesellschaftstänze) mit viel Spaß. Einzelanmeldung möglich - (Tanz)-Partner/in nicht erforderlich.

20916
Grund- und Aufbaukurs
Christa Hug

mittwochs, 9.00-10.00 Uhr
Termine: 25.2.; 11.3.; 25.3.; 22.4.; 6.5.; 20.5.; 17.6.; 1.7.
35,20 €, Kath. Gemeindezentrum, Saal

20917
Aufbaukurs Stufe 2
Christa Hug

mittwochs, 10.00-11.00 Uhr
Termine: 25.2.; 11.3.; 25.3.; 22.4.; 6.5.; 20.5.; 17.6.; 1.7.;
35,20 €, Kath. Gemeindezentrum, Saal

20918
Aufbaukurs Stufe 1
Christa Hug

mittwochs, 11.15-12.15 Uhr,
Termine: 25.2.; 11.3.; 25.3.; 22.4.; 6.5.; 20.5.; 17.6.; 1.7.;
35,20 €, Kath. Gemeindezentrum , Saal

20919
Aufbaukurs Stufe 2 (vormals Fr. Sündermann)
Christa Hug

mittwochs 10:00-11:00 Uhr
Termine: 4.3.; 18.3.; 15.4.; 29.4.; 13.5.; 10.6.; 24.6.; 8.7.;
35,20 €, Kath. Gemeindezentrum, Saal

INTERNATIONALE TÄNZE

20925
Tanzreise vom Schwarzen Meer bis zum Mittelmeer
Vera Zingsem
Die Länder, die an diese beiden Meere angrenzen, haben sehr unterschiedliche Tanztraditionen, von denen wir einige an diesem Wochenende kennenlernen wollen. Tänze aus Israel, aus Bulgarien, Rumänien, Griechenland und Makedonien, aber auch aus Armenien und der Türkei stehen auf dem Programm. Vom einfachen Kreistanz über die Beduinen-Debka bis hin zu Formen des orientalischen Tanzes ist alles dabei, was unsere Beine in Bewegung und unsere gute Laune in Schwingung versetzt.
Vorkenntnisse oder Partner/in sind nicht erforderlich.

Sa, 14.03., 14:00-18:00 Uhr
24,00 €, vhs, Saal

Westeuropäische Tänze

Westeuropa bietet eine große Vielfalt an traditioneller Tanzkultur. Sie reicht von fetzigen Gassen- und Kontratänzen, wie sie in England gerne getanzt werden, bis zu ruhigen Kreis- und Kettentänzen (z.B. Elsass oder Bretagne). Und überall finden sich beschwingte Partnerwechseltänze und auch reine Paartänze.
Dieser Vielfalt möchte dieser Kurs Rechnung tragen. Er erleichtert den Zugang zu „Bal Folks“, abendlichen Folk-Bällen, die auch hier in der Region stattfinden.
Vorkenntnisse und Tanzpartner sind nicht erforderlich. Geeignet für alle Altersgruppen.

20926
Mara Ziegler

So, 14.06., 10:00-15:00 Uhr
24,00 €, vhs, Saal

8. April: Hanamatsuri

Buddhistisches Fest zu Buddhas Geburtstag und zum Empfang der buddhistischen Gebote, das in Japan abgehalten wird. Es wird auch als Blumenfest bezeichnet.

20927
Mara Ziegler

dienstags 19:00-20:00 Uhr
ab Di, 23.06. 5 Termine
30,00 €, vhs, Saal

Griechische Volkstänze

Traditionell und modern: Tanzend werden wir die Regionen Griechenlands mit ihren unterschiedlichen Tänzen, Musikinstrumenten und Liedern durchstreifen und einen kleinen Eindruck von der tänzerischen Vielfalt dieses Landes gewinnen. Die Auswahl der Tänze beginnt im hohen Norden, setzt sich über die Mitte fort und bezieht auch die Inseln im Süden mit ein. Zu antiken und modernen Tänzen, von Sirtos bis Tsifteteli und Zeibekiko, werden wir in geselliger Runde tanzen. Im Mittelpunkt steht die Freude am Tanzen und an griechischer Musik. Sie bringen uns ein Stück Urlaub nach Hause.

20928
Grundkurs
Voula Leontidou

dienstags 19:30-20:30 Uhr
ab Di, 24.02. 6 Termine,
27,20 €, Spielhalle Uhlandstraße, Gymnastikraum

20929
Grundkurs
Voula Leontidou

dienstags 19:30-20:30 Uhr
ab Di, 21.04. 6 Termine,
27,20 €, Spielhalle Uhlandstraße, Gymnastikraum

20930
Grundkurs
Voula Leontidou

dienstags 19:30-20:30 Uhr
ab Di, 16.06. 6 Termine,
27,20 €, Spielhalle Uhlandstraße, Gymnastikraum

20931
Aufbaukurs
Voula Leontidou

dienstags 20:30-21:45 Uhr
ab Di, 24.02. 6 Termine,
34,00 €, Spielhalle Uhlandstraße, Gymnastikraum

20932
Aufbaukurs
Voula Leontidou

dienstags 20:30-21:45 Uhr
ab Di, 21.04. 6 Termine,
34,00 €, Spielhalle Uhlandstraße, Gymnastikraum

20933
Aufbaukurs
Voula Leontidou

dienstags 20:30-21:45 Uhr
ab Di, 16.06. 6 Termine,
34,00 €, Spielhalle Uhlandstraße, Gymnastikraum

20935
Oriental Basics I für Frauen
Basiskurs für Anfängerinnen mit und ohne Vorkenntnisse
Marlies Guckes
Dabei tauchen wir ein in die Frauenwelt des Orients und nähern uns einem der ältesten Tänze auf dieser Welt. Zu den Klängen von 1001 Nacht entdecken wir spielerisch neue Bewegungsmuster und freuen uns daran, welch ungeahnte Möglichkeiten in uns stecken. Wir schwingen farbenprächtige Schleier und verleihen damit unserer Seele Flügel. Bei all dem Spaß lernen wir trotzdem eine ausgefeilte, exakte Technik des Tanzes kennen.
Bitte bequemen Rock oder Hose mitbringen. Sie sollten Gummizug haben und auf die Hüfte zu ziehen sein. Ein Hüfttuch wäre toll! Schläppchen mit Ledersohle oder Wollsocken.

donnerstags 18:30-19:45 Uhr
ab Do, 05.03. 12 Termine
80,00 €, Turnhalle in der Köstlinschule, Gymnastikraum

20938
Burlesque-Tanz
Workshop zum Ausprobieren
Marlies Guckes
Der Burlesque-Tanz ist wieder in! Als „New Burlesque“ feiert er ein Comeback. „Burlesque“ kommt von dem italienischen Wort „burla“ für Schabernack. Das wiederrum wird hergeleitet vom lateinischen „burra“ für Lappalie. Es ist eine leichte, spritzige Art des Tanzens und der Selbstdarstellung, des Umgangs mit sich und der Welt. Sorgen werden weg getanzt und wir kreieren noch eine kleine, kesse Choreografie!
Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs sind lediglich Spaß und Neugierde auf sich und den Tanz.

So, 26.04., 11:00-15:00 Uhr
Eine Stunde Pause nach Vereinbarung
25,00 €, vhs, Saal

LATINO POWER

After Work Latino-Power
Raus aus dem Job und rein in die Power. Wir lassen uns von den mitreißenden südamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Cumbia, Samba, Merengue anstecken und folgen der leidenschaftlichen Musik. Nach einem fetzigen Warm-Up tanzen wir die Basics und kleine Kombis! Tanzpartner/in brauchen wir dafür keine! Bitte mitbringen: Turn- oder Gymnastikschuhe (die nicht als Straßenschuhe benutzt werden), eine Flasche Wasser.

KULTUR FÜR TÜBINGEN!
www.sudhaus-tuebingen.de
www.facebook.com/Sudhaus
sudhaus

20940
Anfängerkurs
Christiane Selig

dienstags 18:30-19:30 Uhr
ab Di, 10.03. 10 Termine
Am 05.05. findet kein Kurs statt.
45,40 €, vhs, Saal

20941
Aufbaukurs
Christiane Selig

dienstags 19:30-20:30 Uhr
ab Di, 10.03. 10 Termine
Am 05.05. findet kein Kurs statt.
45,40 €, vhs, Saal

20942
Fortgeschrittene
Christiane Selig

dienstags 20:30-21:30 Uhr
ab Di, 10.03. 10 Termine
Am 05.05. findet kein Kurs statt.
45,40 €, vhs, Saal

STANDARD- UND LATEINAMERIKANISCHE TÄNZE

20948
Swing mit Lindy Hop
Sigrid Böhler
Eine kleine Einführung in den großen Swing - gepflegt bis wild - Hauptsache abtanzen! Basierend auf dem einfachen Grundschritt von Westcoast und Eastcoast-6-count Swing und der Grundhaltung im Paar werden Dreh-, Wickel- und Schrittfiguren vermittelt. Mit Spaß und Kreativität tanzen Sie in kurzer Übungszeit zu der mitreißenden Musik aus der Swing-Familie (Swing-Fox, Boogie, Jive, Westcoast). Der Grundschritt des Lindy Hop und weitere 8-count Figuren werden vorgestellt und auf Wunsch eingefügt. Bitte bringen Sie bewegungsfreundliche Kleidung mit, Frauen gerne fliegende Röcke, Schuhe mit drehfreudigen Sohlen, die gut am Fuß sitzen (auch glatte Turnschuhe). Keine Vorkenntnisse erforderlich.

So, 08.03., 14:00-18:00 Uhr
24,00 €, vhs, Saal

Tango Argentino
Die sinnliche, leidenschaftliche Musik des Tango Argentino wird uns zu tänzerischen Begegnungen mit unseren Tanzpartnern/innen auffordern. Wir lernen die Bewegungen und Gestaltungselemente des Tango Argentino und erproben die wortlose Verständigung im Tango-Paar. Grundlegende Schrittkombinationen werden vorgestellt und es wird aufgezeigt, wie Sie Ihre eigenen Variationen tanzen können. Informationen über die Musik, Geschichte, Stilrichtungen und die „Szene“ fließen ein. Videoclips von Tanzszenen geben einen Einblick in Stilrichtungen und das „Ambiente“. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Schuhe mit glatten (Leder-) Sohlen mitbringen. Anmeldung einzeln oder paarweise.

20950
Workshop
Sigrid Böhler

So, 05.07., 14:00-18:00 Uhr
24,00 €, vhs, Saal

12. April: Orthodoxes Osterfest

Einen Monat nach Ostern feiern Millionen orthodoxe Christinnen und Christen weltweit ihr wichtigstes religiöses Fest. Der orthodoxe Glaube wird unter anderem in Griechenland, Russland, Rumänien und Bulgarien praktiziert. Von den in Deutschland lebenden Christinnen und Christen sind mehr als eine Million orthodox.

SALSA

Salsa ist mehr als nur Musik. Salsa meint eine Bewegung, einen Tanz, ein Lebensgefühl. Von Afrika nach Kuba, von Kuba nach New York und von dort in die ganze Welt. So verbreitete sich das, was heute Salsa heißt. Doch die Bekanntheit und Beliebtheit der Salsa wächst noch immer Tag für Tag. Einmal probiert, verlieben sich viele Neulinge sehr schnell in die heißen Rhythmen, fröhlichen Klänge und aufregenden Geschichten der Salsa. Der Tanz ist leicht zu lernen und einmal angesteckt vom Salsa-Fieber, kann Jede/r - ob jung, ob alt, ob alleine oder zweit - die neu entdeckte Leidenschaft sehr schnell mit einer großen Anzahl von Gleichgesinnten teilen. Denn Salsa-Veranstaltungen gibt es mittlerweile weltweit in jeder großen und kleinen Stadt.

20953
Salsa - Grundkurs

Barbara Schmidt

Der Grundkurs vermittelt Einzelpersonen und Paaren die Basis für erfolgreiches Salsatanzen und das nötige Hintergrundwissen, um die Geschichte dieses faszinierenden Tanzes und der dazugehörenden Musik zu verstehen. Alle Grundschritte, der Cross-Body-Lead und Drehungen werden zu zweit und alleine geübt.
Laufender Einstieg möglich! Dazu bitte telefonisch anmelden!

freitags 19:30-20:30 Uhr
ab Fr, 06.03. 10 Termine,
60,00 €, vhs, Saal

20954
Salsa - Mittelstufe

Barbara Schmidt
und Vladimir Sinyavskyi

Aufbauend auf die Salsa-Grundlagen erlernt man in diesem Kurs verschiedene im Paar getanzte Salsa-Figuren und Soloschritte. Der Schwerpunkt liegt auf leichten, fließenden Kombinationen, der Entwicklung von mehr Taktsicherheit und der Verbesserung von Führen und Folgen.
Anmeldung nur (tanz-) paarweise. Gebühr pro Teilnehmer/in!

freitags 18:30-19:30 Uhr
ab Fr, 27.02. 16 Termine
96,00 €, vhs, Saal

20955
Salsa - Fortgeschrittenenkurs

Barbara Schmidt

Mit zunehmender Tanzsicherheit wird in diesem Kurs die Vielfalt der Figuren und Schritte noch größer, die Bedeutung der Musikalität nimmt zu. Die Teilnehmer sind in der Lage ihre Kombinationen selbst zusammenzustellen und frei nach jeder Musik mit unterschiedlichen Partnern zu tanzen. Zum geführten Tanzen im Paar kommt sogenanntes Men- und Lady-Styling hinzu (schmückende Körper- und Armbewegungen, Soloteile)
Anmeldung nur (tanz-) paarweise. Gebühr pro Teilnehmer/in!

freitags 19:30-20:45 Uhr
ab Fr, 27.02. 16 Termine
96,00 €, vhs, Saal

ZUMBA®

Zumba® bedeutet Spaß! Zumba® ist anders, einfach und effektiv. Ihr hört die Musik, fühlt euch lebendig und wie von selbst kommt die Bewegung. Zumba® ist keine Tanzstunde und kein Sportprogramm. Es geht darum gemeinsam Spaß zu haben und die Musik zu genießen. Zumba® verbindet Latino-Rhythmen und internationale Musik mit einfachen Schritten und so kommt der Körper wie von selbst in Bewegung. Herz/Kreislauf, Muskulatur und Beweglichkeit werden trainiert, Stress und überflüssige Pfunde werden abgebaut und dabei habt ihr das Gefühl, als hättet ihr gemeinsam mit den anderen Teilnehmer/innen eine Party gefeiert. Zumba® ist für jeden geeignet, der Musik mag und sich gerne lebendig fühlt. Vergiss das Workout - mach mit bei der Party!
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Wasser

20963

Ana Maria Beyer-Suarez

samstags 11:00-12:00 Uhr
ab Sa, 13.06. 5 Termine,
32,80 €, vhs, Raum 014

20967

Vincenza Incorvaia

mittwochs 20:45-21:45 Uhr
ab Mi, 25.02. 17 Termine
105,30 €, vhs, Saal

20976

Berit Wager

mittwochs 18:45-19:45 Uhr
ab Mi, 25.02. 17 Termine
105,40 €, vhs, Saal

20977

Gilmara Kaiser

freitags 20:00-21:00 Uhr
ab Fr, 27.02. 15 Termine
93,00 €, vhs, Raum 014

MEDIENPRAXIS UND FOTOGRAFIE

Fototreff

Der vhs-Fototreff ist eine offene Gruppe. Wir treffen uns einmal im Monat. Der Fototreff lebt von dem, was die Teilnehmer/innen selbst einbringen. Erwünscht sind nicht nur Fortgeschrittene oder Spezialisten im Bereich der Fotografie, sondern auch all diejenigen, die sich für die Fotografie begeistern. Im gemeinsamen Gespräch geben wir uns vielfältige Anregungen im Bereich der Fotografie: Ideen, Fragen der Technik und der Gestaltung. Wir freuen uns auf Sie. Anmeldung ist nicht erforderlich, sie können jederzeit dazustoßen. Die Gruppe trifft sich in der Nordstadt im Stadtteiltreff Waldhäuser-Ost. Siehe auch: http://www.stadtteiltreff-who.de/ueberuns.html

21100

Wilfried Kramer

Fr, 13.03., 19:30-22:00 Uhr
ohne Gebühr
Stadtteiltreff Waldhäuser-Ost e.V.

21101

Wilfried Kramer

Fr, 17.04., 19:30-22:00 Uhr
ohne Gebühr
Stadtteiltreff Waldhäuser-Ost e.V.

21102

Wilfried Kramer

Fr, 22.05., 19:30-22:00 Uhr
ohne Gebühr
Stadtteiltreff Waldhäuser-Ost e.V.

21103

Wilfried Kramer

Fr, 12.06., 19:30-22:00 Uhr
ohne Gebühr
Stadtteiltreff Waldhäuser-Ost e.V.

21104

Wilfried Kramer

Fr, 10.07., 19:30-22:00 Uhr
ohne Gebühr
Stadtteiltreff Waldhäuser-Ost e.V.

DIGITALE FOTOGRAFIE

21105
Einstieg in die digitale Fotografie

Kompaktkurs

Werner Kumbier

Sie fotografieren bisher nur mit der Vollautomatik, wissen nicht genau, warum man alles Mögliche sonst noch einstellen kann und wollen mehr Sicherheit in der Kamerabedienung erhalten?! Wir werden gemeinsam fotografieren und uns die wichtigsten Grundeinstellungen erarbeiten. Wir können einige Ihrer Bilder anschauen, die Einstellungen nochmals besprechen und Sie können fragen, wenn Sie noch etwas

genauer wissen wollen.
Kann ihre Kamera neben der Vollautomatik auch P, A und S und lässt sie weitere Einstellungen zu, dann sind sie hier richtig!

Sa, 04.07., 9:00-16:00 Uhr
27,20 €, vhs, Raum 115

21106
Einführung in die digitale Fotografie
Werner Kumbier
Viele Menschen sind durch den Boom der digitalen Fototechnik erstmals oder wieder für die Fotografie begeistert worden. Aber wie war das noch mit der Zeit und der Blende? Was war denn gleich nochmal AF, P, A und S? Was bedeuten Begriffe wie HDR, Bildstil, AI Focus usw.? Einiges hat sich durch die neue Technik geändert, aber die Grundlagen sind gleich geblieben. Es steht immer noch der Mensch hinter der Kamera und macht das Bild. Wer seine Spiegelreflex-, System- oder Bridgekamera oder auch hochwertige Kompaktkamera besser kennenlernen und Tipps für bessere Bilder mitnehmen möchte, ist hier richtig! Bitte Kamera und Bedienungsanleitung und falls vorhanden eigene Bilder (Papier, CD oder USB-Stick) mitbringen.

mittwochs 19:30-21:45 Uhr
ab Mi, 04.03. 4 Termine,
40,80 €, vhs, Raum 115

21108
Fotopraxis der digitalen Fotografie
Werner Kumbier
Dieser Kurs wendet sich hauptsächlich an Besitzer/innen einer digitalen Spiegelreflex- oder Systemkamera, also Kameras mit Wechselobjektiven. Aber auch wer eine „Edelkompakte“ oder Bridgekameras besitzt, die viele Einstellungen zulässt, ist in diesem Kurs richtig. Dieser Kurs kann alleine oder als sinnvolle Ergänzung zum Einführungskurs gebucht werden. Nach einem Vorbereitungsabend treffen wir uns am Samstagvormittag zum Fotografieren. Treffpunkt am Samstag ist die Neckarbrücke(Karl-Eberhard-Brücke), gegenüber vom Neckarmüller. Wir werden in der Tübinger Altstadt fotografieren. Der letzte Abend, Achtung früherer Beginn, ist wieder in der vhs. An diesem Abend werden wir die Bildergebnisse besprechen und offene Fragen klären.

Mi, 22.04., 19:30-21:45 Uhr
Sa, 25.04., 9:00-12:30 Uhr
Mi, 29.04., 19:00-21:45 Uhr
Sa.: Treffpunkt: Neckarbrücke Tübingen
36,20 €, vhs, Raum 115

21110
Bessere Fotos mit der digitalen Spiegelreflexkamera
Alexander Trost
Eine Spiegelreflexkamera - und die Bilder sind nicht wesentlich besser? Was bedeuten all‘ die Abkürzungen und Begriffe wie Blende und Verschlusszeit? Ganz und gar praktisch werden Sie hier in die Fotografie mit der digitalen Spiegelreflexkamera eingeführt. Einfach praktisch erklärt, erfahren Sie alles, was Sie für schöne Bilder brauchen: Sport und Tiere, Makro und Portrait, Landschaft und Reise.
Bitte mitbringen: Eigene Spiegelreflexkamera, Objektiv(e), Batterien/Akkus, und Gebrauchsanweisung.

donnerstags 20:00-22:00 Uhr
ab Do, 16.04. 5 Termine,
Kein Kurs am 14.05.
45,40 €, vhs, Raum 115

Zwischen Tibidabo und Mittelmeer

Barcelona ungeschliffen

Fotoausstellung

von Wolfgang Stucke

Vom 16.01. bis 27.02.2015

Vernissage: Fr, 16.01. 19:00 Uhr

Aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Homepage

www.vhs-tuebingen.de

FOTOGRAFIE SPEZIAL

21113
Fotos von „Ihr“
Kleingruppe
Jürgen Braun
Als begeisterte/r Amateurfotograf/in möchten Sie nach Landschaft, Architektur, Schnappschuss etc. auch einmal lernen, wie man von seiner Freundin oder einem weiblichen Modell gute Fotos macht? Wir beschäftigen uns mit Portrait- und Modeaufnahmen, aber auch mit dem etwas schwierigeren Gebiet der Aktfotografie. Am Vormittag werden Ihnen mit Hilfe von ausgewählten Bildbeispielen die notwendigen Grundlagen für das Fotografieren von Frauen vermittelt. Am Nachmittag findet dann mit einem semi-professionellen Fotomodell der praktische Teil, bei gutem Wetter im Freien, statt.
Für eventuell notwendige Studionutzung (bei schlechtem Wetter) 20,00 € zusätzlich pro Teilnehmer/in.

Sa, 18.07., 9:30-20:00 Uhr
Mittagspause von 13:00 bis 15:00 Uhr.
51,00 € + 25,00 € Modellkosten
vhs, Saal

21116
Makrofotografie - Basic
Andrea Letsch
Wir tauchen ein in die große Welt der kleinen Dinge. Am ersten Termin sehen wir Bildbeispiele und besprechen theoretische Grundlagen der Makrofotografie. Am nächsten Tag fotografieren wir im Botanischen Garten. Dabei spielen wir mit abstrakten Formen. Strukturen treten in den Vordergrund. Wir tauchen ein in das Farbenspiel der Blüten und es entstehen unkonventionelle Blumenbilder, die durch ungewöhnliche Perspektiven und mit Hilfe des Spiels mit Schärfe und Unschärfe eine besondere Atmosphäre erhalten.
Bitte mitbringen: Kamera und, falls vorhanden, Stativ.

Fr, 17.04., 19:30-21:30 Uhr
Sa, 18.04., 9:30-12:30 Uhr
Mi, 29.04., 19:30-21:30 Uhr
38,20 €, vhs, Raum 115
Sa.: Botanischer Garten Tübingen

21117
Frühlingserwachen
Obstbaumblüte und Frühblüher, Einführung in die Makrofotografie
Susanne Ludwig
Wir gehen nah ran und entdecken vielleicht Dinge, die wir vorher so noch nicht gesehen haben, sowohl in der Natur als auch vielleicht an der Kamera. Am Freitagabend gibt es eine Einführung in die Makrofotografie und die technischen Voraussetzungen. Was ist Schärfentiefe, was bedeutet die Blendenzahl und wie kann ich das an der Kamera einstellen. Was ist Bokeh, wie kann ich mit Gegenlicht arbeiten. Am Samstagvormittag geht‘s in die Natur (Treffpunkt wird bekannt gegeben), um alles in der Praxis zu üben. Die Obstbäume blühen und auch auf der Wiese finden sich dankbare kleine Motive. Am Samstagnachmittag
treffen wir uns wieder in der vhs, um die Ergebnisse zu sichten, zu besprechen und eventuell zu bearbeiten. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, deshalb bitte dementsprechende Kleidung und stabiles Schuhwerk!
Bitte mitbringen: Kamera, Bedienungsanleitung, geladener Akku, genügend Speicherplatz, Stativ und Fernauslöser, Grau- und Polfilter, Nahlinse (falls vorhanden).

Fr, 24.04., 18:00-20:00 Uhr
So, 26.04., 9:00-12:00 Uhr
So, 26.04., 14:00-17:00 Uhr
Treffpunkt So 9.00 Uhr draußen in der Natur; um 14.00 Uhr vhs, Raum 211
48,00 €, vhs, Raum 211

Weitere Kurse zu digitaler Fotografie und Bildbearbeitung finden Sie ab Seite 81.

REIGEN Arthur Schnitzler
NICKY UND WILLY
ODER WIE RAINER MARIA AN DIE FRONT KAM
Axel Krauße/ Peter Sindlinger
MEDEA nach Franz Grillparzer
DAS ARCHIMEDISCHE PRINZIP
Josep Maria Miró i Coromina
FOXFINDER Dawn King
Junges Zimmertheater
AMERIKA nach Franz Kafka
DER TOD UND DAS MÄDCHEN
Ariel Dorfman
Juli 2015 Tübinger Sommertheater
Uraufführung
STELLPLATZ 51 Das Camping-Musical
Bernd Kohlhepp/ Axel Krauße/ Susanne Hinkelbein
Spielzeit 2014/2015
LEBEN LASSEN
außerdem:
MEIN KAMPF George Tabori
MONSIEUR IBRAHIM UND DIE
BLUMEN DES KORAN Eric-Emmanuel Schmitt
DER KONTRABASS Patrick Süskind
DAS HAUS Arzé Khodr
IN DER EINSAMKEIT
DER BAUMWOLLFELDER Bernard-Marie Koltés
ZIMMERTHEATER TÜBINGEN | Bursagasse 16 | 72070 Tübingen Tel.: 07071/92730
Kassenöffnungszeiten: Mo - Fr 10 - 17.30 Uhr Sa 10 - 12.30 Uhr
www.zimmertheater-tuebingen.de
ZIMMER THEATER TÜBINGEN

21118
Fotografieren zur blauen Stunde und in der Dunkelheit

Susanne Ludwig

Die Blaue Stunde ist die Zeit der Dämmerung zwischen Sonnenuntergang und Dunkelheit, der Himmel strahlt in einem tiefen Blau, die Beleuchtung der Stadt kommt schon zur Geltung. Wir wollen versuchen, diesen magischen Anblick mit der Kamera einzufangen. Wenn es ganz dunkel ist, lässt sich mit Hilfe der Langzeitbelichtung sogar der Verkehr zu einem schönen Anblick verwandeln, dazu brauchen Sie unbedingt ein Stativ und einen Fernauslöser. Am Freitagabend gibt es eine Einführung in die Theorie: Wie kann ich im manuellen Modus fotografieren, wie kontrolliere ich die Langzeitbelichtung, wie kann ich die Belichtungszeit beeinflussen? Am frühen Samstagabend treffen wir uns in der Stadt (Treffpunkt wird bekannt gegeben) und versuchen uns in der praktischen Umsetzung. Am Sonntagmorgen treffen wir uns in der vhs, um die Bilder zu sichten, zu besprechen und eventuell zu bearbeiten. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, deshalb bitte dementsprechende Kleidung und stabiles Schuhwerk!
Bitte mitbringen: Kamera, Bedienungsanleitung, geladener Akku, genügend Speicherplatz, Stativ und Fernauslöser, Grau- und Polfilter (falls vorhanden).

Fr, 08.05., 18:00-20:00 Uhr
Sa, 09.05., 20:00-23:00 Uhr
So, 10.05., 9:00-12:00 Uhr
Treffpunkt Sa 20:00 Uhr in der Stadt, Sonntag um 9:00 Uhr vhs, Raum 211
48,00 €, vhs, Raum 211

21119
Gegenlicht und Langzeitbelichtung - Fotografieren im Sommer

Susanne Ludwig

Das Sonnenlicht tanzt über Getreidefeldern, spielt im Laub - wir entdecken das Gegenlicht als Gestaltungsmöglichkeit. Zur Abkühlung geht‘s ans Wasser, auch hier lässt sich Licht ganz besonders einfangen. Oder Wasser mal ganz ruhig mit Hilfe von Langzeitbelichtungen. Am Freitagabend gibt es eine Einführung mit Beispielbildern und den technischen Voraussetzungen. Was ist Schärfentiefe, was bedeutet Bokeh. Welche Möglichkeiten bietet der manuelle Modus, was nutzen Filter, Einstellen von Blende und Verschlusszeit. Am Samstagvormittag geht‘s in die Natur (Treffpunkt wird bekannt gegeben), um alles in der Praxis zu üben. Am Samstagnachmittag treffen wir uns wieder in der vhs, um die Ergebnisse zu sichten, zu besprechen und eventuell zu bearbeiten.
Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, deshalb bitte dementsprechende Kleidung und stabiles Schuhwerk!
Bitte mitbringen: Kamera, Bedienungsanleitung, geladener Akku, genügend Speicherplatz, Stativ und Fernauslöser, Grau- und Polfilter, Nahlinse (falls vorhanden).

Fr, 26.06., 18:00-20:00 Uhr
Sa, 27.06., 9:00-12:00 Uhr
Sa, 27.06., 14:00-17:00 Uhr
Treffpunkt Sa 9.00 Uhr draußen in der Natur; um 14.00 Uhr vhs, Raum 211
48,00 €, vhs, Raum 115 und 211

21121
Künstlerische Fotografie

Lorenzo De Nobili

Dieser Foto-Kurs befasst sich mit der Frage der Kunst: Wie kann ich bestimmte Gefühle wecken und welche Mittel stehen mir zur Verfügung? Welche Elemente soll ich in mein Bild aufnehmen? Nach einer kurzen Vorstellung einiger künstlerischer Techniken und Strategien anhand von Beispielen (Araki, Giacomelli, Ghirri, Kubelka u.a.) über Bildkomposition und Ästhetik werden die Teilnehmer/innen selbst ein Thema auswählen und dazu fotografieren. In kurzer Zeit produzieren wir ein (Serien-) Bild, das ein bestimmtes Gefühl erweckt. Die Ergebnisse werden in der Gruppe diskutiert und angepasst, um sie inhaltlich und formal zu verdichten. Wir werden die alternativen Gestaltungsmöglichkeiten mit der Fototechnik und mit nachträglicher Bildbearbeitung (Photoshop bzw. GIMP) angehen.
Bitte mitbringen: Digital-Kamera mit Gebrauchsanleitung und Speicherkarte. Blitzgerät wenn vorhanden. Laptop mit Netzgerät und Photoshop oder GIMP vorinstalliert. Verbindungskabel Laptop-Kamera und/oder Card-Reader. USB-Stick.

Sa, 20.06., 10:00-17:00 Uhr
So, 21.06., 10:00-17:00 Uhr
76,40 €, vhs, Raum 115

MEDIENPRAXIS

21123
Fremd in diesem Land - Perspektivenwechsel

Videos drehen und schneiden mit dem iPad

Lorenzo De Nobili, Ralf Martenstein

Menschen mit Migrationserfahrung erzählen über Tübingen und das Leben in der Stadt bzw. in der Fremde.
Die Filmarbeit wird sich darauf konzentrieren, Erfahrungen aus der Lebenswelt von Migranten/innen im Landkreis Tübingen einzufangen und diese in einem kurzen Video darzustellen. Alle Schritte zur Verwirklichung eines Videos (3 bis 5 Minuten)
- von der Filmidee bis zum Endprodukt
- werden in kleinen Gruppen von drei bis vier Personen erarbeitet und umgesetzt.
Die Teilnehmer/innen sollten bereit sein, ihre Erfahrungen gegenseitig zu dokumentieren und öffentlich zu machen.
Das Kursangebot besteht aus 4 Terminen:
1.Termin: Gemeinsames Treffen + Vorbesprechung + Einführung in die Technik und Filmgestaltung
2.Termin: Drehen + Aufnehmen in kleinen Gruppen (3 bis 4 Personen)
3.Termin: Rohschnitt + evtl. Korrekturen
4.Termin: Feinschnitt, Vertonung, Fertigstellung
Nach Fertigstellung werden die Arbeiten in den Räumen der vhs im Rahmen des Sommerfestes präsentiert.
Wer selbst ein iPad oder ein iPhone

mitbringt, sollte sich die App „Pinnacle-Studio“ herunterladen; für die Anderen stehen mehrere iPads mit diesem Programm zur Verfügung.

samstags, 9.00-17.00 Uhr,
Termine: 27.06., 04.07., 11.07., 18.07.
eine Stunde Mittagspause n.V.
119,50 €, vhs, Raum 201

21120
Das eigene Fotobuch gestalten

Susanne Kumm
Die Zeiten von Papierfotos ausschneiden, mühsam einkleben und beschriften sind vorbei. Mit Hilfe einer kostenfreien Software können Sie sich ganz einfach Ihr persönliches Fotobuch erstellen und Erinnerungen für immer festhalten: Erlebnisse des letzten Urlaubs, das erste Baby, Hochzeits- und Familienfeiern und so weiter. Lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihre Fotos richtig in Szene setzen, Bildkorrekturen und Fotoeffekte einstellen, Texte hinzufügen und Seite für Seite nach Ihren Wünschen gestalten. Mit einem Gutschein im Wert von 26,95 € können Sie sich Ihr erstes Hardcover-Fotobuch am Ende des Kurses bestellen.. Machen Sie sich selbst, Freunden oder der Familie ein ganz persönliches Geschenk mit einem eigenen Fotobuch.
Voraussetzung: EDV-Basiswissen
Bitte mitbringen: Eigener Laptop (Microsoft Windows: XP oder neuer) mit 20 bis 50 vorausgewählten Fotos

montags, 18:00-21:00 Uhr
ab Mo, 15.06., 4 Termine
72,00 €, vhs, Raum 110

21122
iCut! Videos drehen und schneiden mit dem iPad und dem iPhone

Lorenzo De Nobili, Ralf Martenstein
Mit dem iPad und dem iPhone können wir nicht nur fotografieren und filmen, sondern unsere Videos auch präzise schneiden. Anschließend können wir Fotos, Überblendungen, Effekte und Titel hinzufügen. Für die Nachvertonung stehen drei Tonspuren zur Verfügung!
In diesem Seminar arbeiten wir mit der App `Pinnacle Studio´. Wer selbst ein iPad oder ein iPhone mitbringt, sollte sich diese App herunterladen, Für die Neugierigen stehen mehrere iPads mit diesem Programm zur Verfügung.
Vormittags beginnen wir mit einer kleinen Einführung in die Filmgestaltung und machen mit dem iPad unsere ersten Filmaufnahmen. Mit diesem Rohmaterial schneiden wir nachmittags unsere Filme und bearbeiten sie mit den wichtigsten in Pinnaclestudio verfügbaren Möglichkeiten.
Bitte mitbringen, wenn vorhanden: ipad oder iphone

Sa, 13.06., 9:00-12:00 Uhr
Sa, 13.06., 13:00-16:00 Uhr
Mittagspause von 12:00 - 13:00 Uhr
24,00 €, vhs, Raum 201

Weitere Kurse zu digitaler Fotografie und Bildbearbeitung finden Sie ab Seite 81.

Die größten Hits aller Zeiten.
SWR1
EINS GEHÖRT GEHÖRT.
SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung.
Weitere Informationen zur Werbung unter Telefon
0711 / 929 12951 oder mailen Sie uns: werbung@swr.de

Feiern Sie im Loretto

+ Gesellschaften aller Art mit bis zu 120 Gästen
+ Parkmöglichkeit vorhanden
+ abtrennbare Nebenräume
+ herrlicher Biergarten unter Kastanien

Katharinenstr. 22
72072 Tübingen
Tel.: 07071 130410

Mo – Sa: 10 – 24 Uhr
Barrierefreier Zugang
www.gaststaette-loretto.de

GASTSTÄTTE LORETTO
Freundeskreis Mensch e.V.

Gesundheit und Ernährung

Ihre Ansprechpartner:
Wolfgang Braun, Tel. 5603-38
Viola Elster, Tel. 5603-38
gesundheit@vhs-tuebingen.de

Gesundheitsforum
Betriebliches Gesundheitsmanagement
Entspannung und Meditation
Bewegung und Fitness
Laufen und Walken
Aqua-Fitness und Schwimmen
Ernährung

Anmeldung unter: 5603-29
oder bequem online buchen unter:
www.vhs-tuebingen.de

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“ (Arthur Schopenhauer)
In diesem Sinne möchten wir Sie zu unserem Gesundheitsangebot recht herzlich willkommen heißen. Um Ihnen ein passendes Kursprogramm zu gewährleisten, bedarf es auch Ihrer Achtsamkeit und Mithilfe: Wenn Sie nicht sicher sind, welcher Kurs Ihrer Gesundheit zuträglich ist, ziehen Sie einfach den Rat Ihres Arztes hinzu. Darüber hinaus sind unsere Dozentinnen und Dozenten, die in ihren jeweiligen Bereichen über fachliche Qualifikationen verfügen, gerne bereit, Sie zu beraten und zu unterstützen.

VORTRÄGE

Esssucht
Bulimie, Untergewicht, Überessen
Dieser Informationsabend soll allen Betroffenen, Angehörigen, Interessierten, Ärzten und Pressevertretern einen Einblick in die Arbeit unserer Selbsthilfegruppe geben. Esssucht kann sich in extremen Formen wie Bulimie, Magersucht, Überessen, aber auch in ständigem Rumknabbern und der Unzufriedenheit mit dem eigenen Gewicht äußern. Wir erzählen, welche Auswirkungen die Krankheit, unter anderem auch auf psychischer Ebene, haben kann und wie wir einen Weg aus der Krankheit gefunden haben. Keine Anmeldung erforderlich.

Fr, 24.04., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 015

30001
Traditionelle Tibetische Medizin
Heilkunst vom Dach der Welt
Klaus Herkommer
Die Tibetische Medizin ist eine ganzheitliche, energetische Medizin, die vom historischen Buddha vor 2500 Jahren gelehrt wurde und eine große Hilfe besonders bei chronischen Krankheiten. Der Vortrag führt in die Geschichte und die Grundlagen der Tibetischen Medizin ein und erläutert die Grundzüge dieser außergewöhnlich wertvollen Medizin. Sie erfahren, welches die Ursachen von Krankheiten sein können, wie die Diagnose über Puls und Zunge erfolgt, welche ganzheitlichen, vielfältigen Therapiemethoden es gibt, exemplarisch werden Ihnen Konstitutionstypen vorgestellt und was für diese die richtige Ernährung und Verhaltensweise sein kann.
Es wird auch ein Koch- und Ernährungsbuch nach Tibetischer Medizin vorgestellt.

Mi, 22.04., 19:30-21:30 Uhr
9,90 €, vhs, Raum 015

30005
Welches Bett ist das richtige?
Dr. med. Uwe Heldmaier
Neben vielen anderen Ursachen können ungeeignete Matratzen und falsche Lattenrosteinstellungen häufig zu folgenden Symptomen führen: Nackenschmerzen, Verspannungen, Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Schulterschmerzen und Müdigkeit.
Erfahren Sie, welche unterschiedlichen Bettsysteme es auf dem Markt gibt und für wen welches Bettsystem das Richtige ist. Neben den Schlafgewohnheiten sind es auch individuelle orthopädische Aspekte, die beim Bettenkauf berücksichtigt werden sollten. Der Kurs beleuchtet auch die populärsten sechs Irrtümer zum Thema Bett, die sich hartnäckig in den Köpfen der Menschen halten.
Nach dem Besuch dieser Veranstaltung sollten Sie alle notwendigen Information haben, um die richtige Matratze und den idealen Lattenrost zu finden.

Sa, 09.05., 10:00-12:00 Uhr
11,20 €,vhs, Raum 015

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse werden von DAK, BARMER GEK, AOK und weiteren Krankenkassen gefördert.

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse oder bei uns.

30006
Ergonomie am Büroarbeitsplatz
Dr. med. Uwe Heldmaier
Ungesunde Sitzhaltung, unergonomische Büromöbel sowie eine falsche Bedienung der Eingabegeräte können Ursache häufiger Symptome wie: Spannungskopfschmerzen, Verspannungen, Rückenschmerzen, Sehnenentzündungen, Karpaltunnelsyndrom, Mausarmsyndrom sein.
Lernen Sie, wie Sie in vier Stufen zu einem gesunden rückengerechteren Sitzen kommen.
I. Stufe: Achsensymmetrie und Haltung
II. Stufe: ergonomische Anordnung Eingabegeräte
III. Stufe: ergonomische Einstellung Schreibtisch
IV. Stufe: ergonomische Einstellung des Bürostuhls
Schwerpunktmäßig soll im Kurs ein Bezug zu orthopädischen Problemen und deren Lösungsmöglichkeiten hergestellt werden.

Sa, 21.03., 10:00-12:00 Uhr
11,20 €, vhs, Raum 015

GESUNDHEITSFORUM

Letzte-Hilfe-Kurs
Sterben ist Teil des Lebens. Doch das Sterben ist in unserem Familienalltag fast unsichtbar geworden. Gespräche über das Sterben werden meist „auf später“ verschoben. Was geschieht beim Sterben? Was bedeutet Abschied-nehmen-müssen für den Schwerstkranken und seine Familie? Welche körperlichen und psychischen Veränderungen treten beim Betroffenen auf? Wie können Angehörige den Kranken unterstützen? Wie gehen wir unserer eigenen Trauer um? Mitarbeiterinnen der Tübinger Hospizdienste möchten durch Vermittlung von Fachwissen und Erzählungen aus dem eigenen Alltag Ihre

Fragen klären und mit Ihnen ins Gespräch kommen. Der Kurs umfasst drei Module und wird geleitet von den Hospizmitarbeiterinnen Birgit Endres, Koordinatorin der Tübinger Hospizdienst, Tanja Frank, Palliative Care Pflegekraft und Ethikberaterin, Eva Mörike, Fachärztin für Allgemein- und Palliativmedizin.

30010
Modul 1: Sterben gehört zum Leben: Abschiede im eigenen Leben
Tübinger Hospizdienste e.V.

Di, 17.03., 18:30-20:30 Uhr
10,40 €, vhs, Raum 017

30011
Modul 2: Symptome lindern, Behandlungsentscheidungen treffen, für Krisensituationen vorsorgen
Tübinger Hospizdienste e.V.

Sa, 28.03., 14:00-17:00 Uhr
15,60 €, vhs, Raum 017

30012
Modul 3: Trauer
Tübinger Hospizdienste e.V.

Mi, 15.04., 18:30-21:00 Uhr
13,00 €, vhs, Raum 017

Achtsamkeit
Achtsamkeit bedeutet, im gegenwärtigen Moment präsent zu sein und die Dinge urteilsfrei zu erkennen und zu akzeptieren. Die Achtsamkeitsmethode ist keine neue Erfindung, vielmehr seit Jahrtausenden die Grundlage fast aller körper- und geistesorientierter Schulen. Im Kurs steht keine bestimmte Disziplin im Vordergrund, sondern die Achtsamkeit als verbindende Basis, die anhand verschiedener Methoden aus Körperarbeit und Meditation eingeübt und erfahren wird. Darüber hinaus werden psychologische Ansätze der Achtsamkeitsarbeit besprochen und Forschungsansätze vorgestellt, die das Phänomen der Achtsamkeit von wissenschaftlichen Standpunkten aus beleuchten.

35014
Methoden der Achtsamkeit
Jutta Wekenmann

mittwochs 19:00-20:00 Uhr
ab Mi, 25.02. 11 Termine
56,50 € + 2,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 310

35015
Methoden der Achtsamkeit
Jutta Wekenmann

mittwochs 19:00-20:00 Uhr
ab Mi, 10.06. 8 Termine,
41,10 € + 2,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 310

30003
Mit Atemtraining zu mehr Wohlgefühl und Gesundheit
Heike Strathausen
Atem bedeutet Leben, ohne Atem kein Leben. Leider leben wir in einer zunehmend atemlosen und atemvergessenen Zeit. Dabei ist unser Atem wie ein Seismograph, jeder Gedanke, jede Gefühlsregung, ob positiv oder negativ, jedes Trauma und jede Bewegung verändert unseren Atem. Viele atmen bedingt durch Stress und Hektik viel zu flach oder viel zu schnell. Durch kontinuierliche Übung und Erlernung verschiedener Atemtechniken können wir den gesamten Stoffwechsel unseres Körpers anregen und harmonisieren. Durch eine entspannte bewusste Atmung lernen wir wieder wahrzunehmen, zu akzeptieren, loszulassen und uns für die Lebensenergie zu öffnen.

dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab Di, 03.03. 8 Termine,
65,60 €, vhs, Raum 310

30010
Faszien verstehen und ihre Bedeutung in Training und Alltag.
Dr. Philippe Clédon
Bei dieser Veranstaltung lernen Sie mit einem Impulsvortrag das geheimnisvolle Netzwerk des Körpers und seine Bedeutung für unsere Gesundheit kennen. Sie erfahren die neuesten Forschungsergebnisse zu den zentralen Funktionen, die die Faszien in unserem Körper erfüllen.
Die gute Nachricht ist: Faszien sind trainierbar!
Im Praxisteil lernen Sie, wie mit einfachen Übungen, die jederzeit und überall durchgeführt werden können, das Faszien-Netzwerk gut trainiert werden kann und wie Sie Ihr Faszien-Gewebe für Sport und Alltag geschmeidig und gesund erhalten können. Orginal Blackroll kann zu günstigen Konditionen im Kurs erworben werden.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Großes Handtuch, Getränk, Sportkleidung

Sa, 31.01., 14:00-17:00 Uhr
18,00 €, vhs, Raum 112

Barfuß-Seminar
Seminar, in dem Sie das natürliche, schonende und wohltuende Barfußgehen/-laufen kennen lernen.
Erfahren Sie, warum unsere Füße den natürlichen Boden spüren wollen und warum Barfußlaufen so gesund ist.
Theorie und Praxis (Indoor & Outdoor)
Bitte mitbringen: Dem Wetter angepasste Laufkleidung (Sonnen-/ Regenschutz), für sehr empfindliche Füße evtl. Barfußschuhe (Five Finger oder Socken), Handtuch & Getränk.

30020
Schuhe aus!
Dr. Philippe Clédon

Sa, 09.05., 14:00-18:00 Uhr
21,30 €, vhs, Raum 115

30021
Schuhe aus!
Dr. Philippe Clédon

Sa, 25.07., 14:00-18:00 Uhr
21,30 €, vhs, Raum 115

13. April: Songkran
Songkran ist das thailändische Neujahrsfest und ein Fest der Liebe und der Familie. Der Tag wird für Familientreffen genutzt und traditionell zollen die Jüngeren den Älteren Respekt.

AUTOGENES TRAINING

Autogenes Training
Suchen Sie Ruhe und Ausgeglichenheit, wollen wieder besser schlafen, Verspannungen lösen, Schmerzen positiv beeinflussen, Ihre Konzentration sowie Ihre Leistungsfähigkeit steigern? Brauchen Sie eine Technik, mit deren Hilfe Sie in Stresssituationen ruhig und gelassen, somit handlungsfähig bleiben? Sie haben mit dem Autogenen Training die Möglichkeit, diese Ziele zu erreichen. Das Autogene Training ist eine der bekanntesten Entspannungsmethoden. Es unterstützt Sie dabei, Ihr inneres Gleichgewicht zu erhalten und wiederzufinden. Sie lernen Schritt für Schritt, Ihren Körper zu entspannen, sich Inseln der Ruhe zu schaffen, von denen Sie neue Kraft für Ihren Alltag schöpfen können. Die Übungen werden so gelehrt, dass sie im Alltag gut anzuwenden sind.

31000
Grundkurs
Bettina Friedrich-Müller

montags 20:15-21:45 Uhr
ab Mo, 16.03. 8 Termine,
67,20 €, vhs, Raum 313

31001
für Menschen mit Entspannungserfahrung
Bettina Friedrich-Müller

montags 20:15-21:45 Uhr
ab Mo, 08.06. 6 Termine,
50,40 €, vhs, Raum 313

31005
Jutta Wekenmann

mittwochs 17:45-18:45 Uhr
ab Mi, 15.04. 9 Termine,
48,00 € + 1,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 310

31006
Kompakt
Jutta Wekenmann

Fr, 19.06., 17:00-20:00 Uhr
Sa, 20.06., 10:00-13:00 Uhr
36,00 € + 2,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 310

FELDENKRAIS®

31101
Feldenkrais® - Methode
Leben ist Bewegung
Karin Witthoff
Die Feldenkrais® - Methode bietet eine Vielfalt von Möglichkeiten, Neues bei sich zu entdecken und Bewegungen zu erleichtern. Die Teilnehmer/innen schenken sich selbst viel Aufmerksamkeit und lernen, mit sich selbst äußerst achtsam umzugehen. Die angeleiteten Übungseinheiten - meist im Liegen - haben zum Ziel, mit neuen, unbekannten, unvertrauten aber vorhandenen Möglichkeiten zu experimentieren. Dies kann zu der überraschenden Fähigkeit führen, sich leichter -heilsamer- zu bewegen. Wir entdecken, dass wir unserem eigenen Lernprozess folgen dürfen, der uns jederzeit zur Verfügung steht ... und dass wir dabei Spaß haben.
Matte, Decke, warme Socken, evtl. kleines Kissen

dienstags 20:00-21:30 Uhr
ab Di, 03.03. 10 Termine
90,00 €, Assistenzzentrum Freundeskreis

Feldenkrais® - Wochenende
Verbesserungen von körperlichem und seelischem Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Lebenssituation erreichen wir am nachhaltigsten durch Lernerfahrungen. Hierzu führt uns die vom Physiker Moshe Feldenkrais (1904-1984) entwickelte Lernmethode in das große Lernfeld unserer eigenen Sensomotorik, d.h. unserer Bewegungs- und Wahrnehmungsmuster, ein. In diesem Wochenendkurs erleben die Teilnehmer/innen, wie sie durch einfache Bewegungsfolgen verblüffende Verbesserungen in ihrer körperlichen Beweglichkeit und Aufrichtung und in ihrer Selbstwahrnehmung erreichen können. Indem sich ihre Sensomotorik verbessert, können sich auch in anderen Lebensbereichen neue Möglichkeiten auftun. Es wird im Liegen bzw. Sitzen auf Matten gearbeitet.
Bitte bequeme und lockere Kleidung mitbringen/tragen.

31106
Bewusstheit durch Bewegung
Conrad Heckmann

Sa, 14.03., 14:00-17:00 Uhr
So, 15.03., 10:00-13:00 Uhr
46,40 €, Zentrum Impuls

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse werden von DAK, BARMER GEK, AOK und weiteren Krankenkassen gefördert.

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse oder bei uns.

31107
Bewusstheit durch Bewegung
Conrad Heckmann

Sa, 30.05., 14:00-17:00 Uhr
So, 31.05., 10:00-13:00 Uhr
46,40 €, Zentrum Impuls

31108
Bewusstheit durch Bewegung
Conrad Heckmann

Sa, 25.07., 14:00-17:00 Uhr
So, 26.07., 10:00-13:00 Uhr
46,40 €, Zentrum Impuls

ENTSPANNUNGS-METHODEN

Progressive Muskelentspannung
Die Progressive Muskelentspannung ist eine wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode. Sie ist leicht zu erlernen und führt schnell zu wahrnehmbaren Erfolgen. Durch abwechselndes An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen lernen Sie, Ihre Muskulatur zu lockern und Verspannungen schon in ihrem Entstehen zu erkennen. Die körperliche Entspannung breitet sich auch auf Ihr emotionales Wohlbefinden aus.

31220
Jutta Wekenmann

mittwochs 17:45-18:45 Uhr
ab Mi, 25.02. 5 Termine,
28,00 € + 1,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 310

31230
kompakt
Jutta Wekenmann

Fr, 17.07., 17:00-20:00 Uhr
16,80 € + 1,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 310

31242
Entspannungsreisen
Gabi Lewandowski
Unter Wasserfälle tauchen, Berge erklimmen, am Strand schlendern, Kraft tanken, die Woche hinter sich lassen. In fünf Entspannungsreisen werde ich Sie führen und begleiten. Der Körper entspannt, während die Gedanken auf Reisen gehen. In vielen Kulturen ist die Trance ganz selbstverständlich ein Weg zu persönlicher Veränderung, Wachstum und Heilung. Der Zugang zur eigenen Innenwelt, in der sich Bewusstes und Unbewusstes begegnen, ist ein Weg zur Nutzung eigener Heilungskräfte und persönlichen Wachstums. Entspannt und erfrischt das Wochenende beginnen!

freitags 18:30-19:30 Uhr
ab Fr, 27.02. 5 Termine,
31,30 €, vhs, Raum 313

31243
Stressmanagement und Entspannung
Jutta Wekenmann
An diesem Wochenende lernen Sie verschiedene Werkzeuge kennen, die zu mehr Kompetenz im Umgang mit dem eigenen Stress führen. Handfeste Praktiken wie Körperarbeit und Eigenmassage werden ebenso vorgestellt wie imaginative Übungen, Stressbewältigung durch Achtsamkeit und kognitive Strategien.
Stellen Sie sich Ihren ganz persönlichen „Werkzeugkoffer“ zusammen, der die Instrumente enthält, die am besten und wirkungsvollsten in Ihrem Alltag funktionieren.

Fr, 10.07., 17:00-20:00 Uhr
Sa, 11.07., 10:00-13:00 Uhr
48,00 € + 2,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 310

31244
Blitzschnell entspannt
Jutta Wekenmann
Oft schon reicht ein kurzes Innehalten, um zu entspannen, wieder durchzuatmen und neue Kraft zu schöpfen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie kleine Ruhepausen mitten in Ihrem Alltag schaffen können. Sie lernen Mini-Entspannungen von nur wenigen Sekunden kennen bis zu etwas umfangreicheren Übungen von ca. 15 Minuten und bekommen Tipps, wie Sie diese Übungen in Ihren Tagesablauf einbauen können.

Fr, 20.03., 17:00-20:00 Uhr
22,00 € + 1,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 310

31245
Entspannung im Sommer
Jutta Wekenmann
Entspannung im Sommer
Eine Stunde Entspannung mit Übungen aus dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung, Achtsamkeits-und Körperarbeit, Meditation und Imagination, Klangschalen, Musik und Stille.
Bitte mitbringen: bequeme Alltagskleidung, kleines Kissen, warme Socken, Wolldecke.

mittwochs 17:45-18:45 Uhr
ab Mi, 01.07. 5 Termine,
26,70 € + 1,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 310

31270
Beweglicher und selbstbewusster durch Alexander-Technik
Guido Ingendaay
Mit der Alexander-Technik können Sie lernen, sich leichter zu bewegen, mit Stress gelassener umzugehen und Ihr Leben konstruktiver zu gestalten. Dazu brauchen Sie nichts weiter als etwas Offenheit und das Interesse, von sich selbst und Ihrem Körper zu lernen. Denn unser Organis-

mus bietet uns alles, was wir für leichte Bewegung und selbstbestimmtes Handeln brauchen. Wir müssen es nur wieder praktisch nutzen!
In diesem Seminar lernen Sie die Alexander-Technik als einen Weg kennen, Ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten wieder klarer wahrzunehmen und effizienter einzusetzen. Das tut nicht nur dem Körper gut, sondern gibt Ihnen auch geistige Impulse. Herr Guido Ingendaay ist Coach für Alexander-Technik und personenzentrierte Kommunikation.

Sa, 04.07., 10:00-18:00 Uhr
39,90 €, vhs, Raum 114

31280
Herzensruhe - Entspannung rund ums Herz
Jutta Wekenmann
Wie kein anderes Organ reagiert das Herz auf unser Befinden. Das Herz kann vor Freude „hüpfen“ oder vor Kummer „zerreißen“. Die Ergebnisse der modernen Forschung bestätigen bei vielen emotionalen Problemen eine Störung des Zusammenspiels zwischen Nervensystem, Herz und Gehirn. Aus dieser Erkenntnis heraus entwickelt sich ein neuer Behandlungsansatz, der über Entspannungsübungen direkt auf die Beruhigung des Herzens zielt, um so eine Harmonisierung des gesamten Organismus zu erreichen. Dieser Kurs ersetzt keine ärztliche Behandlung!

Fr, 12.06., 17:00-20:00 Uhr
Sa, 13.06., 10:00-13:00 Uhr
48,00 € + 3,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 310

Für die Entspannungskurse bitte mitbringen: warme Socken, bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen.

MEDITATION

31301
Einführung in die Meditation
Jutta Wekenmann
Sie haben schon viel über Meditation gehört, sind sich aber nicht sicher, was sich wirklich dahinter verbirgt oder ob Sie gar einen fortlaufenden Kurs besuchen wollen? Dann gibt Ihnen dieser Kompaktkurs die Möglichkeit, einfach in das Thema rein zu schmecken.

Fr, 27.02., 17:00-20:00 Uhr
Sa, 28.02., 10:00-13:00 Uhr
44,00 € + 2,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 310

31302
Meditation
Jutta Wekenmann
Meditation ist eine wundervolle Methode, um mit sich selbst in Kontakt zu treten. Durch das Sitzen in Stille wird der Gedankenfluss unterbrochen und die Aufmerksamkeit nach innen gelenkt. Eingeübt werden ideologiefreie Formen der Versenkung, die, regelmäßig praktiziert, das körperliche und emotionale Wohlbefinden langfristig positiv verändern.

dienstags 17:00-18:15 Uhr
ab Di, 24.02. 11 Termine
77,00 € + 3,00 € Materialgebühren
Zentrum Impuls

31303
Jutta Wekenmann

dienstags 17:00-18:15 Uhr
ab Di, 09.06. 8 Termine,
56,00 € + 3,00 € Materialgebühren
Zentrum Impuls

YOGA

HATHA-YOGA

Hatha-Yoga
Hatha-Yoga ist eine sehr alte, ganzheitliche Methode aus Indien, die sich mit Körper, Geist und Seele beschäftigt. Durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen werden alle Körperteile angeregt, damit sie in ihrer Gesamtheit entspannt und harmonisch eine Einheit bilden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Yogamatte oder Badetuch und evtl. ein Meditationskissen

31400
für Kraft + Energie
Fortgeschrittene
Anita Leyrer

montags 18:00-19:30 Uhr
ab Mo, 02.03. 12 Termine
79,20 €, vhs, Raum 114

31401
Brigitte Hausch

montags 18:00-19:45 Uhr
ab Mo, 23.02. 10 Termine
84,00 € + 3,00 € Materialgebühren
Kreissporthalle Tübingen,
Gymnastikraum

31402
auch für Anfänger
Brigitte Hausch

montags 20:00-21:45 Uhr
ab Mo, 23.02. 10 Termine
84,00 € + 3,00 € Materialgebühren
Kreissporthalle Tübingen,
Gymnastikraum

31403
Michael Steibli

montags 20:15-21:45 Uhr
ab Mo, 23.02. 11 Termine
88,00 €, vhs, Raum 310

31404
Christine Ziese

dienstags 9:15-10:30 Uhr
ab Di, 24.02. 19 Termine
104,50 €, vhs, Raum 114

TÜBINGEN
DER KARTOPLAN
10 Jahre
KARTOPLAN
2003-2013
Alles drin!
leicht zu handhabender Stadtplan für Tübingens Altstadt und für ihre Sehenswürdigkeiten
Alles drauf!
ob Öffnungszeiten von Museen oder Lage von Cafés, Kinos, Restaurants..., alles punktgenau und aktuell im Plan
Alles dran!
Zusätzlich "Umgebungskarte Tübingen", Übersichtskarten "Uni-Viertel", "Zinser-Dreieck", "Kloster Bebenhausen" und ein Verzeichnis der Einträge
www.kartoplan.de
6. Auflage 2013
Erhältlich bei: Verkehrsverein Tübingen, Silberburg am Markt, Scriptum im Markt am Nonnenhaus, Schwäbisches Tagblatt, der faire Kaufladen, der Kartoffelladen, Osiander Tübingen, Bürobedarf Schimpf am Lustnauer Tor

Yoga

31405
für Kraft + Energie
Anita Leyrer

dienstags 18:15-19:45 Uhr
ab Di, 03.03. 12 Termine
79,20 €, vhs, Raum 114

31406
Fit in den Frühling
Michaela Merz

dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab Di, 10.03. 12 Termine
79,20 €, vhs, Raum 313

31407
für Kraft + Energie
Anita Leyrer

dienstags 20:00-21:30 Uhr
ab Di, 03.03. 12 Termine
79,20 €, vhs, Raum 114

31408
Fit in den Frühling
Michaela Merz

dienstags 20:15-21:45 Uhr
ab Di, 10.03. 12 Termine
79,20 €, vhs, Raum 313

31409
für Kraft +Energie
Anita Leyrer

mittwochs 9:30-11:00 Uhr
ab Mi, 04.03. 12 Termine
79,20 €, vhs, Raum 310

31414
kraftvoll und dynamisch
Renée Walker

dienstags 17:00-18:00 Uhr
ab Di, 24.02. 19 Termine
83,60 €, vhs, Raum 310

31415
Marlene Watzlawick-Schumacher

donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 26.02. 12 Termine
79,20 €, vhs, Raum 310

31416
Marlene Watzlawick-Schumacher

donnerstags 20:15-21:45 Uhr
ab Do, 26.02. 12 Termine
79,20 €, vhs, Raum 310

31417
kraftvoll und dynamisch
Renée Walker

donnerstags 17:00-18:00 Uhr
ab Do, 26.02. 17 Termine
74,80 €, vhs, Raum 310

31418
Fit in den Frühling
Michaela Merz

donnerstags 9:00-10:30 Uhr
ab Do, 12.03. 12 Termine
79,20 €, vhs, Raum 114

31419
Birgit Kaiser

montags 17:30-18:30 Uhr
ab Mo, 02.03. 15 Termine
78,00 €, vhs, Raum 310

31420
Birgit Kaiser

montags 18:45-19:45 Uhr
ab Mo, 02.03. 15 Termine
78,00 €, vhs, Raum 310

31422
Claudia Schulz

dienstags 20:00-21:30 Uhr
ab Di, 10.03. 12 Termine
98,40 €, vhs, Raum 310

31423
bewusst bewegen - bewusst entspannen
Simone Brank

mittwochs 20:15-21:30 Uhr
ab Mi, 25.02. 10 Termine
70,00 €, vhs, Raum 313

31424
bewusst bewegen - bewusst entspannen
Simone Brank

freitags 10:00-11:15 Uhr
ab Fr, 27.02. 10 Termine
70,00 €, vhs, Raum 310

31425
After Work
Marlene Watzlawick-Schumacher

mittwochs 16:45-18:15 Uhr
ab Mi, 25.02. 12 Termine
79,20 €, vhs, Raum 313

31413
Yoga bei Rücken- und Gelenksbeschwerden
Brigitte Hausch
Wenn Sie orthopädische Beschwerden, wie Rücken- und Nackenschmerzen, Ischiasbeschwerden, Gelenksbeschwerden wie Arthritis und Arthrose oder immer wieder unspezifische Rückenschmerzen haben, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Ich biete Ihnen besonders abgestimmte Übungsreihen an, so dass Sie durch entsprechende Bewegungen Ihren Rücken und Ihre Gelenke stärken können.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, ein Meditationskissen (oder anderes Kissen), eine Nacken-, bzw. Yogarolle.

donnerstags 9:00-10:45 Uhr
ab Do, 26.02. 10 Termine
84,00 € + 3,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 310

Für die Entspannungskurse bitte mitbringen: warme Socken, bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen.

WEITERE YOGA FORMEN

31430
Yoga - Flow
Barbara Moewis
Yoga ist ein Weg der Achtsamkeit. Im Yoga - Flow gehen die Haltungen fließend ineinander über und werden mit dem Atemrhythmus verbunden. Es geht um einfühlsames Üben, mit dem Körper, mit seinen Möglichkeiten und Grenzen. Der Atem verbindet harmonisch Körper und Geist.

mittwochs 18:15-19:45 Uhr
ab Mi, 25.02. 11 Termine
90,20 €, Zentrum Impuls

31431
Flow Yoga
für Fortgeschrittene
Sarah Bernhardt
Im Flow Yoga werden die Haltungen (Asanas) fließend miteinander verbunden. Der Atem ist die tragende Kraft und verbindet harmonisch Körper und Geist. Man kann es auch als Meditation in Bewegung bezeichnen, welche sanft und weich, aber auch kraftvoll und dynamisch sein kann. Die ursprünglichen Asanas werden Teil eines Ganzen, Freude am Tun entsteht, spielerisch und doch voller Energie werden Körper und Geist gestärkt und entspannt.

freitags 10:00-11:15 Uhr
ab Fr, 27.02. 15 Termine
82,50 €, vhs, Raum 114

31434
Hatha-Yoga und Atemtypen
Asanas und Tiefenentspannung
Edith Pletzer
Durch achtsames Üben von einfachen Körperhaltungen des Hatha-Yoga entsprechend dem Atemtyp, werden Rücken, Schultern und Nacken gekräftigt und die eigene Beweglichkeit intensiv gefördert. Die anschließende Tiefenentspannung führt den Körper, die Gefühle und die Gedanken in eine ganzheitliche Ruhe, aus der sich Aufmerksamkeit, Gelassenheit und neue Freude für den Alltag entwickeln können.

freitags 17:00-18:30 Uhr
ab Fr, 27.02. 11 Termine
72,60 €, vhs, Raum 114

31440
Yoga
Tibetisches Yoga
Marianne Egloff
Lu Jong ist eine einfach zu lernende Abfolge von Bewegungen, kombiniert mit einer Atemtechnik. Die Übungen konzentrieren sich hauptsächlich auf die Bewegung der Wirbelsäule. Durch regelmäßiges Üben können wir unsere Abwehrkräfte stärken, aus dem Gleichgewicht geratene Emotionen harmonisieren, neue Energie tanken und geistige Klarheit entwickeln.

mittwochs 18:45-20:00 Uhr
ab Mi, 04.03. 10 Termine
70,00 €, vhs, Raum 313

31450
Yin Yoga
Sanftes Yoga Workout für die Faszien
Sarah Bernhardt
Yin Yoga ist ein sanfter ruhiger Yogastil, bei dem die Asanas bewusst passiv, also ohne Muskelkraft ausgeführt und einige Minuten gehalten werden. Dadurch werden nicht die Muskeln, sondern die tieferen Schichten im Körper, wie die Faszien angesprochen.
Durch das lange halten soll der Chi Fluss im Körper harmonisiert werden. Chi ist in der Chinesischen Heilmedizin gleichzusetzen mit dem indischen Prana, also der Lebensenergie, die den Körper durch die Meridiane (Nadis) durchfließt. Ebenso werden die Meridiane gereinigt und aktiviert.
Yin Yoga bildet eine perfekte Ergänzung und einen Ausgleich zu allen dynamischen Yogastilen wie Ashtanga oder Flow Yoga.

dienstags 10:30-11:30 Uhr
ab Di, 14.04. 10 Termine
56,00 €, vhs, Raum 114

31480
Ashtanga-Yoga
für Fortgeschrittene und fitte Einsteiger
Sarah Bernhardt
Ashtanga-Yoga ist ein Hatha-Yoga-Stil, eine Form der Körperarbeit, die Dehnung, Kraft, Ausdauer und Herz-Kreislauf-Training verbindet. Bei diesem umfassenden Körpertraining kann sich das Gehirn meditativ erholen, das Bindegewebe wird fest und die Gelenke beweglicher. Außerdem hat diese Yogaform positive Auswirkungen auf Lungen, Stirn- und Nebenhöhlen. Sie können sich entspannen und aktiv in den Tag gehen.

freitags 8:30-9:45 Uhr
ab Fr, 27.02. 15 Termine
82,50 €, vhs, Raum 114

YOGA AM WOCHENENDE

Hormonyoga für Frauen
Hormonyoga wurde von Dinah Rodrigues entwickelt mit dem Ziel, die Hormonproduktion im Körper zu balancieren. Es ist eine dynamische Yoga Form und enthält Elemente aus dem Hatha-Yoga.
Die einzelnen Übungen sind dazu geeignet, das weibliche Drüsen- und Hormonsystem auf natürliche Weise anzusprechen. Mit der regelmäßigen Praxis ist eine Steigerung von Vitalität und Lebenslust sowie Linderung bzw. das Ausbleiben vieler hormonbedingter Beschwerden zu beobachten. Ruhephasen und Visualisierungsübungen unterstützen dabei, sanft in die eigene Mitte zu kommen.
Unterrichtsmaterial kann gegen Gebühr bei der Kursleiterin erworben werden.
Pause nach Absprache!
Bitte mitbringen: Sportkleidung, warme Socken, Wolldecke, Kissen, Wasser zum Trinken und Schreibmaterial.

31490
Elisabeth Jagfeld

Sa, 28.02., 10:00-17:00 Uhr
So, 01.03., 10:00-14:00 Uhr
57,60 €, vhs, Raum 313

31491
Elisabeth Jagfeld

Sa, 01.08., 10:00-17:00 Uhr
So, 02.08., 10:00-14:00 Uhr
57,60 €, vhs, Raum 313

TAI CHI

31500
Tai Chi für Senioren
Sanfte Gesundheitsübungen für die ältere Generation
Kreis 24 nach Meister Chungliang Al Huang
Christina Schweizer
Viele Senioren üben Tai Chi - und sind begeistert über die positiven Auswirkungen der Entspannung in Zeitlupe. Im Ursprungsland China betreiben hauptsächlich die Älteren das sogenannte Schattenboxen. Sie nennen Tai Chi gern Übung zur Verjüngung! Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen seit Jahrzehnten die Wirksamkeit. Dies gilt jedoch nur bei regelmäßigem und korrektem Üben. Besonders im Bereich Sturzprophylaxe/ Balance/ Sturzgefahr kann Tai Chi helfen. Auch sind positive Auswirkungen bei Parkinson belegt. Auch kann Tai Chi bei Bluthochdruck (Hypertonie) helfen. Die allgemeine Mobilität und Belastbarkeit nimmt zu. Ganz wesentlich: Tai Chi verbessert die Lebensqualität im Alter erheblich und führt zu mehr Ausgeglichenheit und Zufriedenheit!
Es gilt das Motto: Den Jahren mehr Leben geben und nicht dem Leben mehr Jahre

dienstags 9:45-10:45 Uhr
ab Di, 14.04. 8 Termine,
50,40 €, vhs, Saal

31501
Tai Chi Chuan
Kreis 24 nach Meister Chungliang Al Huang
Christina Schweizer
Tai Chi Chuan ist ein traditionelles chinesisches System von Übungen, das auf der Philosophie des Tao, dem Yin und Yang beruht. Seine äußere Form sind fließende, harmonische Bewegungen, die auf langsame Weise, ohne Anstrengung ausgeführt werden. Außer Atem zu kommen, sich zu erschöpfen oder stark zu schwitzen, ist dabei zu vermeiden. Jede Bewegung wird nur soweit durchgeführt, wie es ohne Schmerz und Überlastung von Gelenken, Muskeln und Sehnen möglich ist. Die fließenden Bewegungen und die ruhige Atmung helfen ihnen die Ausgeglichenheit von Körper und Geist wieder herzustellen. Unsere Form ist aus dem Yang-Stil..

dienstags 11:00-12:00 Uhr
ab Di, 14.04. 8 Termine,
50,40 €, vhs, Saal

Tai Chi-Qi Gong
In erster Line werden Basis-Übungen des Qi Gong, in Zusammenhang mit dem Yin und Yang Prinzip, unterrichtet. Qi Gong bedeutet „Bearbeiten der Energie“. Es sind einzelne, einfache Übungen, zur Entwicklung und Stärkung der Lebenskraft (Qi). Durch gezielte Übungen und eine besondere Atemtechnik werden der Kreislauf angeregt, und die Knochen und Organe mit Qi gestärkt. Des Weiteren werden einige einfache zusammenhängende Tai Chi Formen (z.B. „Wolkenhände“ oder „Den Affen abwehren“) im Unterricht genauestens erklärt und geübt. Als Resultat der Übungen folgt eine Stärkung der Gesundheit. Sie fühlen sich entspannter und ausgeglichener, außerdem stärken Sie Ihre Abwehrkräfte.

31503
Glen Homeier

So, 22.03., 9:00-13:00 Uhr
26,70 € + 2,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 114

31504
Glen Homeier

So, 19.07., 9:00-13:00 Uhr
26,70 € + 2,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 114

31510
Tai Chi und Wandern
Christina Schweizer
Tai Chi im Freien und dabei Sonne und Natur genießen. Geht das? Ja!! am Galgenberg. Wir wandern auf schönen Waldwegen von der vhs Tübingen über den Galgenberg zum Sudhaus und zurück. Gemeinsam werden wir an ausgesuchten Plätzen Tai Chi Folgen erarbeiten. Die Übungseinheiten bestehen aus kurzen Frequenzen, die keine Vorkenntnisse voraussetzen. Das Erlebnis in der Natur steht im Vordergrund. Bitte wählen Sie bequeme Schuhe und Kleidung. Auch sollten Sie die Verpflegung für den Tag nicht vergessen. Ich freue mich auf einen schönen Tag mit Ihnen, den wir gemeinsam mit Tai Chi und Wandern genießen werden.

Sa, 11.07., 9:00-16:00 Uhr
36,40 €, vhs, Raum 114

www.erfolgreich-heilpraktiker-werden.de

QI GONG

31602
Qi Gong
Anfänger und Anfängerinnen
Monika Peter
Qi bedeutet „Lebenskraft“, Gong bedeutet „sich etwas erarbeiten“. Es handelt sich um eine alte chinesische Atem-, Bewegungs- und Entspannungslehre, wodurch die Gesundheit aller inneren Organe und die „Lebenkraft“ insgesamt verbessert werden kann. Größere Leistungsfähigkeit, Stabilität, innere Ruhe und Ausgeglichenheit können sich bei regelmäßigem Üben einstellen. Ziel ist es, den Körper zu spüren und mit sanften Bewegungen zu entspannen. Geübt wird im Stehen, bei Bedarf aber auch im Sitzen. Der Kurs ist für junge und ältere Menschen geeignet. Dieser Kurs findet auch in den Ferien statt.

mittwochs 17:45-18:45 Uhr
ab Mi, 01.04. 15 Termine
25,00 €, Yusen-Zentrum,
Mauerstr. 19 b, Tübingen

31603
Qi Gong
Revital Herzog
Qi Gong ist eine alte chinesische Atem- und Bewegungslehre. Sie dient dazu, das Immunsystem zu stärken, die inneren Organe zu beleben und das gesamte Wohlbefinden zu stimulieren.

dienstags 17:30-18:30 Uhr
ab Di, 17.03. 10 Termine
56,00 €, vhs, Raum 014

31604
Qi Gong
Qi Gong ist eine Meditation in Bewegung und Heilgymnastik zugleich. Die Übungen harmonisieren den Körper und Geist. Durch die Atmung entsteht Stille und tiefe innere Ruhe. Die Selbstwahrnehmung wird gestärkt. Regelmäßiges üben bessert die Haltung, stärkt die inneren Organe, öffnet das Herz und beruhigt den Geist. Genießen Sie das Ganz-bei-sich-ankommen. Sie erlernen einfache Übungen, die Sie auch Zuhause machen können.
Cornelia Waschkies

freitags 17:30-18:30 Uhr
ab Fr, 06.03. 7 Termine,
42,00 €, Zentrum Impuls

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse werden von DAK, BARMER GEK, AOK und weiteren Krankenkassen gefördert.

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse oder bei uns.

31606
Qi Gong für Senioren
Monika Peter
Sich beweglich erhalten, Lebensenergie pflegen und vermehren mit Qi Gong Übungen, die sich ganz an Ihren Möglichkeiten orientieren. Körper, Geist und Seele schöpfen neue Kraft und Ruhe für den Alltag. Die Übungen sind im Sitzen, auf dem Hocker und auch stehend möglich. Und wo etwas schwer zu sein scheint, hilft uns unsere Vorstellungskraft weiter. Also nur Mut, es tut gut.

donnerstags 15:00-16:00 Uhr
ab Do, 02.04. 15 Termine
87,80 € + 25,00 € Raummiete
Yusen-Zentrum, Mauerstr. 19 b, Tübingen

31620
Qi Gong für die Wirbelsäule
Helga Geiger
Wirbelsäulen-Qi Gong (Chan Mi Gong) zählt zu den großen Qi Gong Schulen Chinas. Der Ursprung dieser Übungen reicht bis zu den ältesten geheimen Schulen zurück. Die sanfte Wirbelsäulenbewegung, durch die das Qi angeregt und im ganzen Körper zum Fließen gebracht wird, ist die Basisübung des Chan Mi Gong. Sie ist die Grundlage aller weiterführenden Übungen, die zur Stärkung und zum Ausgleich von Qi geübt werden. Auch als eigenständige Übung ist die Basisübung eine Bereicherung für jede andere Qi Gong Form, da die differenzierten Wirbelsäulenbewegungen zu einer feinen Durchlässigkeit in allen Wirbeln und Gelenken führen. Therapeutisch lässt sich die Basisübung vor allem auch bei Wirbelsäulenerkrankungen und Bewegungseinschränkungen aller Art erfolgreich einsetzen.

donnerstags 17:30-18:30 Uhr
ab Do, 26.02. 10 Termine
53,40 €, vhs, Raum 313

MASSAGE

Klassische Massage für Paare in jedem Alter
In diesem Kurs erlernen wir die praktische Grifftechnik, erhalten theoretisches Grundwissen aus der klassischen Massage für den ganzen Körper und haben dabei Freude an einer wohltuenden und entspannenden Massage. Es wird auf bequemen Massageliegen massiert. Anmeldung nur paarweise möglich. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Massageöl, eine Decke, zwei größere Handtücher, ein kleines Kissen und bequeme Kleidung (als Unterwäsche möglichst zweiteiliger Badeanzug bzw. Badehose).

31700
Hans Rüdiger Krafft

Di, 14.04., 19:00-21:30 Uhr
Di, 21.04., 19:00-21:30 Uhr
Di, 28.04., 19:00-21:30 Uhr
84,00 €, vhs, Raum 018

31701
Hans Rüdiger Krafft

Di, 23.06., 19:00-21:30 Uhr
Di, 30.06., 19:00-21:30 Uhr
Di, 07.07., 19:00-21:30 Uhr
84,00 €, vhs, Raum 018

31703
Ayurveda - Massagekurs für Paare
Oliver Burkhardt
Kaum eine Behandlungsmethode ist so charakteristisch für den Ayurveda wie die Öl-Massage. Liebevoll ausgeführt nährt sie den gesamten Organismus und sorgt für eine tiefe Entspannung und ganzheitliche Regeneration. Darüber hinaus lernen Sie in diesem Kurs auch etwas über Ihren Konstitutionstyp und die dafür angemessene Ernährung und Lebensweise. Die Anmeldung ist nur paarweise möglich. Bitte mitbringen: Decke, Kissen, Handtuch, bequeme Kleidung.

Fr, 20.03., 19:30-21:30 Uhr
Sa, 21.03., 9:00-17:00 Uhr
Sa: Mittagspause 12:00-14:00 Uhr.
96,00 € + 5,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 313

Shiatsu - heilsame Berührung
Heute lernen Sie eine Methode kennen, um sich selbst, Ihrer Familie und Ihren Freunden etwas Gutes zu tun. Sie werden mit den Grundlagen von Shiatsu vertraut gemacht und einfache Übungen kennenlernen, um schließlich die Ganzkörperbehandlung mit einem Partner wirkungsvoll durchführen zu können. Shiatsu fördert die Entspannung, löst Blockaden und aktiviert Ihre Lebensenergie.
Bitte mitbringen: warme Decke, Kissen, Socken, bequeme Kleidung, Wasser und Vesper.

31723
Marion Rempp

Sa, 07.03., 10:00-16:30 Uhr
Pause nach Vereinbarung.
39,20 €, vhs, Raum 114

31724
Marion Rempp

Sa, 29.08., 10:00-16:30 Uhr
Pause nach Vereinbarung.
39,20 €, vhs, Raum 114

31725
Rücken-, Nacken- und Schulter Thai-Massage
Evelyne Laye
Die Thai-Massage vereint Elemente sanfter Bewegung, tiefer Dehnung und rhythmischen Drucks zu einer ganz besonderen Massageerfahrung. Das führt zu tiefer Entspannung und zur Auflösung von Blockaden und Verspannungen und ist sehr wohltuend. In diesem Kurs lernen Sie Techniken in der Bauchlage und im Sitzen, um Schulter- und Rückenverspannungen

zu lösen. Wir arbeiten auf einer Matte auf dem Boden, Creme oder Öl wird nicht verwendet und man bleibt bei der Thai-Massage vollständig angezogen.
Bitte mitbringen: Lockere, bequeme Kleidung, eine Decke.

Fr, 17.04., 18:00-21:00 Uhr
18,00 €, vhs, Raum 310

31730
Tui Na - Gesichtsmassage
Cornelia Waschkies
Die Massage am Kopf hat eine besonders beruhigende Wirkung, die sich im Ganzen als große wohltuende Entspannung bemerkbar macht. Wir massieren nach den Grundlagen der chinesischen Medizin, d.h. mit den Akupressurpunkten der chinesischen Meridianlehre im Gesicht sowie den vorhandenen Extrapunkten. Diese werden stimuliert durch die Techniken der Tui Na, wobei hauptsächlich das Drücken (An-Fa) und das Streichen (Mo-Fa) benutzt werden. Außerdem folgen wir der Anatomie des Gesichtes und lockern mit sanfter Massage die Muskulatur.

Sa, 09.05., 14:00-17:00 Uhr
23,20 €, Zentrum Impuls

KAMPFKUNST

31802
Aikido ist mehr...
Sebastian Leurle
... als eine japanische Kampfkunst. Alle Techniken haben einen tiefen, spirituellen Sinn. Das heißt, Körper und Geist werden trainiert durch harmonische, aber trotzdem effektive Bewegungen (als Einzel- und Partnerübungen). Der Körper wird gelockert und entspannt, der Geist frei und konzentriert. Die Übungsabende finden in einer kleinen Gruppe statt.

freitags 18:00-19:30 Uhr
ab Fr, 27.02. 15 Termine
126,00 €, Dojo, Lorettoplatz 2, Tübingen

31830
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen
Elena Ziegler
Wollen Sie Ihre Angst verlieren, Ihr Selbstbewusstsein stärken und Sicherheit ausstrahlen? Dann üben Sie in diesem Selbstverteidigungskurs leicht zu erlernende, effektive Techniken zur Abwehr eines Gegners. Gefährliche Situationen können sich überall ergeben, auf dem Nachhauseweg, im Parkhaus oder beim Spaziergang. Frauen und Mädchen sind aber meistens die Schwächeren. Deshalb: „Machen Sie sich stark!“
Für Frauen und Mädchen ab 12 Jahren.

dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab Di, 12.05. 10 Termine
84,00 €, vhs, Raum 310

31805
Selbstverteidigung und Selbstbehauptung in allen Lebenslagen
Selbstverteidigungskurs mit Handicap für Frauen mit Körperbehinderungen.
Borghild Strähle, Barbara Götz, M.A.
Frauen mit Behinderungen sind viermal mehr von sexueller Gewalt betroffen als nichtbehinderte Frauen. Sich dagegen zur Wehr zu setzen, ist für alle Frauen unabhängig ihrer Behinderung möglich. Der Workshop hilft, von gefühlter Hilflosigkeit als Opfer zur wehrhaften Bürgerin im Rollstuhl, mit Rollator, Unterarmstützen und anderen Mobilitätshilfen zu werden.
Der Workshop möchte:
1. Einen Überblick über das Thema geben.
2. Anhand praktischer Übungen, wie körperliche Verteidigung, Abgrenzungsmöglichkeiten und Rollenspiele, möchten wir die Teilnehmerinnen dazu befähigen, sich in unangenehmen oder gefährlichen Situationen zu behaupten und zu schützen.
3. Besonderen Wert legen wir darauf, die individuellen Fähigkeiten der einzelnen Teilnehmerinnen zu erkennen und zu stärken
Wir bieten keine Patentrezepte, aber jede Menge Möglichkeiten.
Nähere Informationen unter www.bgoetz-selbstverteidigung.de

In Kooperation mit dem CeBeeF im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.

und FORUM & Fachstelle INKLUSION - ein Arbeitsbereich des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.

Fr, 27.03., 10:00-17:00 Uhr
Sa, 28.03., 10:00-17:00 Uhr
15,00 €, vhs, Saal

Die Kunst der wirbelnden Stöcke
Dieser Kurs beinhaltet Elemente aus der philippinischen Stockkampfkunst und dem Neuen Tanz.
Dabei erproben wir Schlagabfolgen mit und ohne Stöcke und erkunden das Spiel aus Nähe und Distanz. Spielerisch experimentieren wir mit Bewegung, um uns in Präsenz, Klarheit und Innehalten zu üben.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Die Lust an der Bewegung und Neugier auf Neues reichen vollkommen aus. 66 cm lange Rattanstöcke können gegen eine Leihgebühr von 5 Euro geliehen werden.
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und etwas zum Trinken.

31811
Rhythmus, Tanz und Stockkampfkunst
Katharina Abdo

mittwochs 18:00-19:30 Uhr
ab Mi, 04.03. 15 Termine
105,00 €, vhs, Raum 014

31812
Rhythmus, Tanz und Stockkampfkunst
Katharina Abdo

mittwochs 19:45-21:15 Uhr
ab Mi, 04.03. 15 Termine
105,00 €, vhs, Raum 014

Damit Sie garantiert einen Platz in Ihrem Wunschkurs bekommen, melden Sie sich bitte möglichst frühzeitig an. Insbesondere bei Wochenend-Workshops.

WOCHENENDKURS

31817
Rhythmus, Tanz und Stockkampfkunst
Graziella Wittenberg
Die Kunst der wirbelnden Stöcke ist eine alte Kampfkunst, wie sie auf den Philippinen gelehrt wird. Um den eigenen und gemeinsamen Kampftanz zu finden, werden wir uns in diesem Kurs spielerisch mit den Stöcken vertraut machen wirbeln, werfen, balancieren und jonglieren, wir lernen Schläge, Blöcke und Schlagabfolgen kennen und erfahren uns in unserer Stärke, Klarheit und Präsenz.
Wir arbeiten mit unserer Energie, spüren unsere Kraft, erleben sie in Begegnungen mit unserem gegenüber und üben uns dabei in Achtsamkeit und Geduld.
Durch bewegende und entspannende Elemente aus dem Tanz, der Bodypercussion und der Rhythmusarbeit erweitern wir unser Bewegungsspektrum, erforschen unsere Körper-Sinnes-Wahrnehmung und erobern uns dadurch immer mehr die Leichtigkeit des Kampftanzes selbst zu gestalten und zu erleben.
Lust und Neugier auf Bewegung und Begegnung sind die beste Voraussetzung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Stöcke können bei der Kursleiterin für 4,00 € geliehen werden.
Tanz oder Sportkleidung und etwas zum Trinken mitbringen.

Sa, 18.04., 11:00-17:00 Uhr
So, 19.04., 11:00-17:00 Uhr
Mittagspause nach Vereinbarung.
72,00 €, vhs, Raum 014

Bitte denken Sie daran,

zu den unterschiedlichen Kursen die entsprechende Sportkleidung und Materialien mitbringen.

BEWEGUNG

Gymnastik 60 plus

Mit zunehmendem Alter verändern sich Wahrnehmung und Bewegung. Viele Studien belegen, dass durch regelmäßiges Training Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit stark gefördert werden können. Auch die Reaktionsgeschwindigkeit, die wir brauchen, um z. B. im Straßenverkehr angemessen reagieren zu können, kann trainiert werden. In diesem Kurs arbeiten wir, teilweise unterstützt durch Musik, zügig und konzentriert. Das Programm ist sehr abwechslungsreich. Unterschiedlichste Übungen, eine Vielfalt an Geräten und Materialien und nette Kursteilnehmer/innen sorgen dafür, dass es Ihnen nicht langweilig wird und Ihr Gehirn auf jeden Fall mittrainiert. Wir üben in allen möglichen Ausgangspositionen, im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen. Körperliche Einschränkungen, die beinahe jeder bereits mitbringt, sind kein Hinderungsgrund, da die Übungen individuell abgestimmt werden können.

32000
Edith Engelhardt

montags 9:30-10:30 Uhr
ab Mo, 02.03. 16 Termine
70,40 €, vhs, Raum 014

32001
Edith Engelhardt

montags 10:30-11:30 Uhr
ab Mo, 02.03. 16 Termine
70,40 €, vhs, Raum 014

33641
Prävention durch Bewegung und Entspannung

Petra Wache
Durch Entspannung können wir zu Ruhe und Konzentration und zu besserer Körperwahrnehmung finden. Atembewusstsein ermöglicht aktive Entspannung. Dehnen einerseits, Kräftigen andererseits sorgen für eine harmonische Körperspannung.

montags 18:45-19:45 Uhr
ab Mo, 02.02. 19 Termine
83,60 €, Turn- und Festhalle Lustnau

WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK

Wirbelsäulengymnastik

Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden beruhen häufig auf bestimmten Muskelschwächen des Bewegungsapparates, die durch jahrelange einseitige Belastung zustande kommen. Ziel ist es, diese Schwächen bei Ihnen auszugleichen und insbesondere Ihre Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken. Im Kurs lernen Sie grundlegende Übungen kennen, mit denen Sie auch zu Hause selbstständig trainieren können. Wechselweise werden Dehnungs-, Atem- und Entspannungsübungen mit einbezogen.

32002
Den Rücken stärken
Edith Engelhardt

montags 18:15-19:15 Uhr
ab Mo, 02.03. 16 Termine
70,40 €, Gymnastikraum der Grundschule Winkelwiese

32003
Maren Zachmann

montags 19:00-20:00 Uhr
ab Mo, 13.04. 14 Termine
61,60 €, vhs, Raum 014

32004
‘stabil und beweglich bleiben‘
Edith Engelhardt

montags 19:15-20:15 Uhr
ab Mo, 02.03. 16 Termine
70,40 €, Gymnastikraum der Grundschule Winkelwiese

32005
Maren Zachmann

montags 20:15-21:15 Uhr
ab Mo, 13.04. 14 Termine
61,60 €, vhs, Raum 014

32010
Elke Kräher

dienstags 9:30-10:30 Uhr
ab Di, 24.02. 15 Termine
66,00 €, vhs, Raum 014

32011
50 plus
Elke Kräher

dienstags 10:30-11:30 Uhr
ab Di, 24.02. 15 Termine
66,00 €, vhs, Raum 014

32021
Maren Zachmann

mittwochs 17:30-18:30 Uhr
ab Mi, 15.04. 13 Termine
57,20 €, Mathilde-Weber-Schule, Gymnastikraum A4

32022
Maren Zachmann

mittwochs 18:30-19:30 Uhr
ab Mi, 15.04. 13 Termine
57,20 €, Mathilde-Weber-Schule, Gymnastikraum A4

32023
Annika Meyer

donnerstags 20:30-21:30 Uhr
ab Do, 26.02. 15 Termine
66,00 €, Turnhalle Neue Silcherschule

Bitte denken Sie daran, zu den unterschiedlichen Kursen die entsprechende Sportkleidung und Materialien mitzbringen.

RÜCKENGESUNDHEIT

33636
Rückengesundheit

Petra Wache
Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden beruhen häufig auf bestimmten Muskelschwächen des Bewegungsapparates und Beeinträchtigungen des faszialen Gewebes, die durch jahrelange einseitige Belastung zustande kommen. Ziel ist es, diese Schwächen bei Ihnen auszugleichen, Ihre Rumpfmuskulatur zu stärken und die Elastizität der Faszien zu erhöhen. Im Kurs lernen Sie grundlegende Übungen kennen, mit denen Sie auch zuhause selbständig trainieren können. Wechselweise werden Dehnungs-, Atem- und Entspannungsübungen mit einbezogen.

montags 17:45-18:45 Uhr
ab Mo, 02.02. 19 Termine
83,60 €, Turn- und Festhalle Lustnau

33637
Rückengesundheit

Inge Hellmich
Lebendige Rückenschule für das richtige Bewegen im Alltag und zur Vermeidung von Fehlbelastungen. Wie setze ich meine Kraft am effektivsten ein? Wie gelange ich zum aufrechten Gang? Das und vieles mehr wollen wir in diesen Stunden angehen. Ein Trainingsprogramm für den gesunden Rücken.

dienstags 18:00-19:00 Uhr
ab Di, 24.02. 15 Termine
76,00 €, Sporthalle Philosophenweg, Gymnastikraum

FITNESSGYMNASTIK

Fitnessgymnastik mit Musik

Eine ausgewogene Gymnastik, bei der Sie Kraft, Ausdauer und Dehnfähigkeit aller Muskelgruppen trainieren. Durch abwechslungsreiches Aufwärmen mit Musik und einfachen Bewegungselementen steigern Sie außerdem Ihr Koordinationsvermögen. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe und ein Handtuch.

32100
für Frauen ab 50 Jahre
Gertrud Raulf-Huber

montags 17:00-18:00 Uhr
ab Mo, 23.02. 15 Termine
66,00 €, Turnhalle Ludwig-Krapf

32120
Stefanie Lebherz

dienstags 19:00-20:00 Uhr
ab Di, 24.02. 15 Termine
66,00 €, Sporthalle Philosophenweg

14. April:
Vaisakhi / Baisakhi

Vaisakhi ist für Sikhs das wichtigste Jahresfest. An Vaisakhi 1699 begründete der zehnte Guru Gobind Singh die verbindliche Gemeinschaft der Sikh.

An diesem Tag machen sich die Leute gegenseitig Geschenke. Zu jedem Tempel gehört als Kennzeichen ein Mast mit dem Signet der Sikh. Dieser erhält einen neuen Überzug aus orangefarbenem Tuch.

32121
Stefanie Lebherz

dienstags 20:00-21:15 Uhr
ab Di, 24.02. 15 Termine
82,50 €, Sporthalle Philosophenweg, Gymnastikraum

32123
Waltraud Mayer

dienstags 19:00-20:00 Uhr
ab Di, 24.02. 15 Termine
66,00 €, Turnhalle Neue Silcherschule

32130
Sabine Mimra

mittwochs 18:00-19:00 Uhr
ab Mi, 25.02. 15 Termine
66,00 €, Kreissporthalle Tübingen, Hallenteil

32132
Julia Schröder

mittwochs 19:30-20:30 Uhr
ab Mi, 25.02. 15 Termine
66,00 €, Mathilde-Weber-Schule, Gymnastikraum A4

32133
Julia Schröder

mittwochs 20:30-21:30 Uhr
ab Mi, 25.02. 15 Termine
66,00 €, Mathilde-Weber-Schule, Gymnastikraum A4

32134
Claudia Renz-Epp

mittwochs 19:30-20:30 Uhr
ab Mi, 25.02. 16 Termine
70,40 €, Gymnastikraum der Grundschule Winkelwiese

32135
Claudia Renz-Epp

mittwochs 20:30-21:30 Uhr
ab Mi, 25.02. 16 Termine
70,40 €, Gymnastikraum der Grundschule Winkelwiese

32140
für Frauen
Gertrud Raulf-Huber

donnerstags 17:00-18:00 Uhr
ab Do, 26.02. 15 Termine
66,00 €, vhs, Raum 114

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse werden von DAK, BARMER GEK, AOK und weiteren Krankenkassen gefördert.

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse oder bei uns.

33654
Fit und Aktiv
Maurice Kluge
Entspannt und kraftvoll in den Feierabend! Der Kurs richtet sich an alle, die ihrem Körper nach einem langen Arbeitstag etwas Gutes tun wollen. Nach einem abwechslungsreichen Aufwärmen oder, bei schönem Wetter, einem Lauf- und Gymnastikteil, wird Ihre Ausdauer und Ihr Koordinationsvermögen angesprochen. Die anschließende Gymnastik trainiert Kraft, Ausdauer und Dehnfähigkeit und setzt sich aus Haltungsübungen und Wirbelsäulengymnastik zusammen. Abgerundet wird die Stunde durch einen Streching- und Entspannungsteil.

montags 19:30-20:30 Uhr
ab Mo, 23.02. 19 Termine
83,60 €, Spielhalle Uhlandstraße

PILATES

Pilates
Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge.
Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch Powerhouse genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.
Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!

32200
auch für Anfänger/Innen
Karen Königsrainer

montags 9:30-10:30 Uhr
ab Mo, 23.02. 15 Termine
66,00 €, vhs, Raum 114

32201
Auch für Einsteiger/innen
Achim Wippenbeck

montags 18:00-19:00 Uhr
ab Mo, 23.02. 15 Termine
66,00 €, vhs, Raum 014

32203
Luitgard Fink

montags 8:15-9:15 Uhr
ab Mo, 23.02. 19 Termine
96,30 €, vhs, Raum 313

32204
Luitgard Fink

montags 9:15-10:15 Uhr
ab Mo, 23.02. 19 Termine
96,30 €, vhs, Raum 313

32210
Christine Ziese

dienstags 8:15-9:15 Uhr
ab Di, 24.02. 19 Termine
83,60 €, vhs, Raum 114

32211
N.N.

dienstags 18:00-19:00 Uhr
ab Di, 24.02. 15 Termine
66,00 €, Mathilde-Weber-Schule, Gymnastikraum A4

32212
N.N.

dienstags 19:00-20:00 Uhr
ab Di, 24.02. 15 Termine
66,00 €, Mathilde-Weber-Schule, Gymnastikraum A4

Ich beweg‘ mich - Pilates
32213
Karen Königsrainer

dienstags 10:30-11:30 Uhr
ab Di, 24.02. 15 Termine
57,20 €, vhs, Raum 313

32221
Karen Königsrainer

mittwochs 9:30-10:30 Uhr
ab Mi, 25.02. 15Termine
66,00 €, vhs, Raum 014

32223
Pilates
Elke Kräher

dienstags 11:30-12:30 Uhr
ab Di, 24.02. 15 Termine
66,00 €, vhs, Raum 014

32230
Pilates
für Fortgeschrittene
Karen Königsrainer

donnerstags 9:00-10:00 Uhr
ab Do, 26.02. 15 Termine
66,00 €, vhs, Raum 014

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse finden Sie auch in der Zeitschrift

Apothekenumschau

Eine Kooperation mit dem

Wort und Bild-Verlag

32231
Pilates
für Fortgeschrittene
Achim Wippenbeck

donnerstags 19:00-20:00 Uhr
ab Do, 26.02. 15 Termine
66,00 €, vhs, Raum 014

32232
Pilates
Achim Wippenbeck

donnerstags 20:15-21:15 Uhr
ab Do, 26.02. 15 Termine
66,00 €, vhs, Raum 014

32233
Ich beweg` mich-Pilates
Karen Königsrainer

donnerstags 10:00-11:00 Uhr
ab Do, 26.02. 15 Termine
80,00 €, vhs, Raum 014

32234
Ich beweg‘ mich - Pilates
Karen Königsrainer

donnerstags 18:00-19:00 Uhr
ab Do, 26.02. 15 Termine
66,00 €, vhs, Raum 114

32235
Pilates
Karen Königsrainer

donnerstags 19:00-20:00 Uhr
ab Do, 26.02. 15 Termine
66,00 €, vhs, Raum 114

32241
Pilates
für Geübte
Karen Königsrainer

freitags 9:30-10:30 Uhr
ab Fr, 27.02. 14 Termine
61,60 €, vhs, Raum 014

Pilates Workshop auf französisch für Anfänger und mehr
Bewegung tut der Sprache gut! Bewegungsförderung als Sprachförderung
Ein Pilateskurs mal ganz anders. Pilates Philosophie und Bewegungsprogramm humorvoll kennenlernen und das
Bitte mitbringen: Indoor Sportschuhe, grosses Handtuch und Getränk

32252
Dr. Philippe Clédon

samstags 10:00-12:00 Uhr
ab Sa, 21.03. 1 Termine,
11,50 €, vhs, Raum 114

32253
Dr. Philippe Clédon

samstags 14:00-16:00 Uhr
ab Sa, 21.03. 1 Termine,
11,50 €, vhs, Raum 114

32222
Functional Pilates
Dr. Philippe Clédon
Pilateserfahrung erforderlich (mindestens 20-30 Stunden Pilateserfahrung).
Ein wunderbarer Cocktail von Functional Training (FT) und traditionellem Pilates. FT bedeutet: Bewegungsabläufe perfektionieren und Muskelgruppen gemeinsam stärken. Der eigene Körper wird zum effektiven Trainingsgerät und setzt dabei auf dreidimensionale Übungen, die vor allem Muskelketten fordern. Pilates besteht überwiegend aus: Körperwahrnehmung, Zentrierung und Kräftigung des Rumpfes (Core Stabilität). Diese beiden Trainingsmethoden werden zu einem hocheffektiven Training kombiniert.
Kräftigung, Stabilisierung, Koordination, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit werden zuerst mit dem eigenem Körpergewicht (Body-Weight) geübt und dann mit Soft-Tools in attraktivem Intervall-Training mit motivierender Musik trainiert.
Für Geübte (mind. 20-30 Stunden Pilateserfahrung)
Bitte mitbringen: Indoor Sportschuhe, großes Handtuch und Getränk

mittwochs 19:00-20:00 Uhr
ab Mi, 25.02. 11 Termine
48,40 €, vhs, Raum 114

32161
Fit am Samstag
mit Pilates und Bauch-Beine-Po-Training
Ana Maria Beyer-Suarez
Eine starke Tiefenmuskulatur ist das Geheimnis von schlanker Taille, gesundem Rücken und anmutiger Haltung: Pilates kräftigt und strafft den Körper durch ein hocheffektives Workout und bietet außerdem einen sanften Ausgleich zum Alltagsstress. Bauch, Beine und Po werden neben der gesamten Rumpfmuskulatur und dem Rücken speziell trainiert, die Ausdauer wird gesteigert.
Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk

samstags 10:00-11:30 Uhr
ab Sa, 28.02. 5 Termine,
49,00 €, vhs, Raum 014

AEROBIC UND STEP

32320
Aerobic fitmix
Annette Deininger
Nach einem intensiven Warm-up und einer kleinen, einfachen Aerobic-Choreographie zur Verbesserung der Kondition und Koordination geht es weiter mit einem Workoutteil zur Kräftigung des gesamten Körpers, besonders der Bauch-, Rücken-, Po- und Beinmuskulatur. Zum Abschluss erfolgt immer ein intensiver Stretching- und Entspannungsteil.

dienstags 19:00-20:15 Uhr
ab Di, 24.02. 17 Termine
93,50 €, vhs, Raum 014

16. April: Shoah-Gedenktag

Am Yom Ha Shoah gedenkt man der jüdischen Opfer des Holocaust (Shoah). Es werden Gedenkkerzen entzündet und Gottesdienste abgehalten.

32321
Step and Toning
für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen
Gilmara Kaiser
Step ist ein gelenkschonendes, sehr wirksames Herz-Kreislauf-Training, bei dem durch kontinuierliches Auf und Ab mit koordinativen Schrittkombinationen gleichzeitig Beine, Po und Hüfte trainiert werden. Die Muskulatur wird gekräftigt, die Ausdauer verbessert, Körperfett wird abgebaut. Bei flotter Musik werden aus Grundschritten aufwendige Choreographien aufgebaut und durchgetanzt. Außerdem ist es ein idealer Ausgleich für die einseitigen Belastungen im Alltag und bei Stress.
Toning: Kräftigungsübungen verschiedener Muskelgruppen (mit/ohne Kleingeräten) sorgen für Gewebestraffung und Stretching rundet die Stunde ab. Power und Spaß sind garantiert.
Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger/innen.

freitags 17:45-19:00 Uhr
ab Fr, 27.02. 15 Termine
82,50 €, vhs, Raum 014

32322
Aerobic fitmix
Gilmara Kaiser
Nach einem intensiven Warm-up und einer kleinen, einfachen Aerobic-Choreographie zur Verbesserung der Kondition, Koordination und Beweglichkeit geht es weiter mit einem Work-Outteil zur Kräftigung des gesamten Körpers (auch mit Kleingeräten), besonders der Bauch-, Rücken-, Po- und Beinmuskulatur. Ein entspanntes Stretching rundet die Stunde ab.

freitags 19:00-20:00 Uhr
ab Fr, 27.02. 15 Termine
66,00 €, vhs, Raum 014

Fit mit Tabata
Tabata ist ein hochintensives Intervall-Training, das der japanische Forscher Izumi Tabata am Nationalen Institut für Fitness und Sport in Tokio entwickelt hat. Es ist einfach, aber äußerst effektiv. Von jeder Übung werden 8 Intervalle von je 20 Sekunden durchgeführt, zwischendurch gibt es jeweils eine 10-sekündige Pause. Studien ergaben, dass Tabata die maximale Sauerstoffaufnahme verbessert und sehr effektiv Fett verbrennt, wenn man bei jedem Intervall an seine Grenze geht. Ziele beim Tabata-Training können eine besser Ausdauer, ein erhöhter Stoffwechsel oder mehr Kraft sein.

32323
Schnelles, effektives Intervall - Training
Eva-Maria Schewe

mittwochs 9:00-9:45 Uhr
ab Mi, 11.03. 9 Termine,
37,80 €, vhs, Raum 313

32324
Schnelles, effektives Intervall - Training
Eva-Maria Schewe

mittwochs 10:00-10:45 Uhr
ab Mi, 11.03. 9 Termine,
37,80 €, vhs, Raum 313

FUNCTIONAL TRAINING

32326
Functional Training
Dr. Philippe Clédon
Was ist Functional Training?
Der neue Fitnesstrend aus USA: einfaches und zweckmäßiges Ganzkörpertraining, effektiv und zeitsparend.
Mit neuen Workouts: im Gegensatz zu herkömmlichen Trainingsformen werden nicht isoliert Muskeln, sondern ganze Muskelketten gekräftigt und der Körper wird in Bewegungsmustern geschult, wie sie im Alltag und auch im Sport gefordert sind.
Mit was?
Mit dem eigenen Körpergewicht und Zusatztools zum abwechslungsreicheren und effektiveren Training. Unterstützt durch motivierende Musik.
Das Ziel?
Steigerung von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Flexibilität.
Verbesserung von Belastbarkeit im täglichen Leben durch alltagsbezogene Übungen.
Betreutes Kleingruppentraining, das Spaß macht und motiviert.
Erhöhter Energieverbrauch in einer Trainingseinheit.
Für wen?
Für alle Anfänger und Fortgeschrittene, die allgemein an ihrer Fitness und Kraft arbeiten oder sich speziell in ihrem Sport verbessern wollen.

mittwochs 17:45-18:45 Uhr
ab Mi, 25.02. 11 Termine
66,00 €, vhs, Raum 114

32327-Z
Informationsveranstaltung: Functional und Nordic Fitness für Läufer
Dr. Philippe Clédon
Informationsveranstaltung zum Kurs Functional und Nordic Fitness für Läufer!

Fr, 27.02., 18:00-19:00 Uhr
4,40 €, vhs, Raum 015

32327
Functional und Nordic Fitness für Läufer/innen
Natur, Spaß und Training
Dr. Philippe Clédon
Abwechslungsreiches und effektives Ganzkörpertraining nach der Intervallmethode. Es wird in der Regel nur mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Elementen aus der Natur gearbeitet. Im Besonderen werden Ausdauer, Kraft, Balance, Flexibilität und Schnelligkeit trainiert. Das Konzept integriert Walking, Nordic Walking, Nordic (Trail) Running, Funktional Training und Elemente aus Outdoor Fitness.
Bitte mitbringen: Nordic Stöcke, Laufschuhe, Kleidung dem Wetter entsprechend und Getränk.

samstags 14:00-16:00 Uhr
ab Sa, 07.03. 10 Termine
120,00 €, Naturpark Schönbuch

CORE TRAINING

Core bedeutet Kern und Core Training mit seinen speziellen Techniken stärkt den Körperkern, also die tief liegenden Muskeln, vor allem die Bauch-, Rücken-, und Beckenbodenmuskeln. In der Kombination mit klassischen Pilatesübungen ist dieses Programms äußerst effektiv: Eine bessere Haltung und ein gestärkter Rücken sind der Erfolg des regelmäßigen Core Trainings.

32400
Elke Kräher

dienstags 8:30-9:30 Uhr
ab Di, 24.02. 15 Termine
66,00 €, vhs, Raum 014

32401
Karen Königsrainer

mittwochs 8:30-9:30 Uhr
ab Mi, 25.02. 15 Termine
66,00 €, vhs, Raum 014

32402
Karen Königsrainer

montags 8:30-9:30 Uhr
ab Mo, 23.02. 15 Termine
66,00 €, vhs, Raum 114

32403
Karen Königsrainer

dienstags 8:30-9:30 Uhr
ab Di, 24.02. 15 Termine
66,00 €, vhs, Raum 313

32407
Annika Meyer

donnerstags 19:30-20:30 Uhr
ab Do, 26.02. 15 Termine
66,00 €, Turnhalle Neue Silcherschule

32408
Annika Meyer

donnerstags 18:30-19:30 Uhr
ab Do, 26.02. 15 Termine
66,00 €, Turnhalle Neue Silcherschule

32409
Karen Königsrainer

freitags 8:30-9:30 Uhr
ab Fr, 27.02. 14 Termine
61,60 €, vhs, Raum 014

32422
Hanna Schüler

donnerstags 17:00-18:00 Uhr
ab Do, 26.02. 12 Termine
64,00 €, vhs, Raum 014

32423
Hanna Schüler

donnerstags 18:00-19:00 Uhr
ab Do, 26.02. 12 Termine
64,00 €, vhs, Raum 014

WALKING

Für Frauen und Männer
Fitness-Gehen (Walking) und Laufsport
Gezieltes Ausdauertraining, individuelles Aufbauprogramm (auch zum Neueinsteigen!), Vorbeugung u. a. gegen Osteoporose, Bluthochdruck, Herz-Kreislauferkrankungen. Die Atmung wird vertieft, das Immunsystem stimuliert.

33663
Nordic Walking
Teilnehmer ab 50 Jahre
Katharina Kräft
Nordic Walking
Für Frauen und Männer.

dienstags 9:15-10:15 Uhr
ab Di, 24.02. 15 Termine
52,00 €, Treffpunkt: Parkplatz am Friedhof von Derendingen.

AQUA

Aquajogging
Aquajogging macht Spaß, reduziert Stress und baut Muskulatur auf. Beim Aquajogging bauen wir gleichzeitig die gesamte Bauch-Beine-Po-Muskulatur auf und aktivieren das Herz-Kreislauf-System. Die Eintritte ins Hallenbad müssen gesondert bezahlt werden.

32620
Anette Krug

dienstags 18:00-18:30 Uhr
ab Di, 24.02. 8 Termine,
22,40 €, Uhlandbad Tübingen

32621
Anette Krug

donnerstags 18:00-18:30 Uhr
ab Do, 26.02. 8 Termine,
22,40 €, Uhlandbad Tübingen

32622
Anette Krug

donnerstags 19:15-19:45 Uhr
ab Do, 26.02. 8 Termine,
22,40 €, Uhlandbad Tübingen

Aquafitness für Frauen
Aqua Training: das Erleben von körperlicher Leichtigkeit, aber auch von Wasserwiderstand als Trainingselement. Schont die Gelenke, erweitert das Atemvolumen. Dieser Kurs verbindet Herz-Kreislauf-Training mit Kraftübungen für den gesamten Körper. Für Frauen.

33670
für Fortgeschrittene
Claudia Braun

freitags 14:00-15:00 Uhr
ab Fr, 27.02. 12 Termine
64,00 €, Schwimmhalle Kirchentellinsfurt

33671
für Anfängerinnen
Claudia Braun

freitags 15:00-16:00 Uhr
ab Fr, 27.02. 12 Termine
64,00 €, Schwimmhalle Kirchentellinsfurt

33672
Aquafitness und Schwimmen für Frauen
Ingeborg Böhmelt-Breitfeld
Aqua-Training: das Erleben von körperlicher Leichtigkeit, aber auch von Wasserwiderstand als Trainingselement.
Schont die Gelenke, erweitert das Atemvolumen. Aquajogging ist ein hochwirksames Kreislauftraining.
Die Gruppe hat in dieser Stunde das Hallenbad für sich alleine und der Eintritt ist in der Kursgebühr enthalten.
Näher Informationen erhalten Sie unter 07071/560338!

donnerstags 13:00-14:00 Uhr
ab Do, 29.01. 11 Termine
102,70 €, Uhlandbad Tübingen

SPORT

33681
Prellball
Teilnehmende ab 55 Jahren
Waltraud Mayer
Spielfreude weckt Bewegungsfreude! Ein reizvolles, über ein flaches Netz gespieltes Faustballspiel. Lässt Raum für Strategie und schärft die Reaktionen.

dienstags 18:00-19:00 Uhr
ab Di, 24.02. 15 Termine
75,40 €, Turnhalle Neue Silcherschule

STILBERATUNG

Super aussehen: Individuelle Farbberatung für Frauen
Mehr Ausstrahlung und Selbstbewusstsein durch Individualität: Ihre ganz persönlichen Farben und Farbkombinationen machen es möglich! In diesem Kurs erfahren Sie mehr über Farben und deren Wirkung. Wir finden Ihre ganz persönlichen Farben heraus und probieren aus, wie Sie diese am besten miteinander kombinieren. Der Farbenpaß enthält alle Angaben zu Ihrem Farbtyp (Schmuck, Stoffarten usw.) und ihre persönlichen Farben. Beim Einkaufen und Kombinieren ist er ein wertvoller Begleiter für die nächsten Jahre. Er ist das „i-Tüpfelchen“ dieses Kurses und gehört einfach dazu. Wert: 40,00 € (nicht in den Gebühren enthalten)
Bitte möglichst ungeschminkt kommen und Haarreif mitbringen.

35021
Anke Reichel

Sa, 07.03., 10:00-14:00 Uhr
49,60 €, vhs, Raum 017

35022
Anke Reichel

Sa, 28.03., 10:00-14:00 Uhr
49,60 €, vhs, Raum 117

Super aussehen: Individuelle Stilberatung
Wir alle haben unsere Schokoladenseiten, die wir mit Hilfe der perfekten Kleiderschnitte betonen können. Vermeintliche Schwachstellen werden durch die richtige Kleidung kaschiert. Im Kurs werden folgende Themen besprochen:
1. Wir lernen unseren Figurtyp und unsere Körperform kennen.
2. Wir vermessen unsere Figur und besprechen die Proportionen der einzelnen Segmente zueinander.
3. Wir besprechen die dazu passende Kleidung, die Schnitte und Accessoires.
Denn: Guter Stil ist keine Frage des Geldes, sondern des guten Geschmacks! Wer seinen persönlichen Stil kennt, geht beim Kleiderkaufen gezielt vor und vermeidet Fehlkäufe.
Bitte mitbringen: Maßband, Schreibzeug, Kleidungsstücke (Hose, Rock, Jacke und Kleid) mitbringen. Sie können im Kurs für 3,00 € einen Stilpass erwerben.

35023
Anke Reichel

Sa, 21.03., 10:00-14:00 Uhr
49,60 €, vhs, Raum 017

35024
Anke Reichel

Sa, 04.07., 10:00-14:00 Uhr
49,60 €, vhs, Raum 117

35026
Farb- und Typberatung für Männer
Anke Reichel
Eine natürliche Erscheinung verstärkt Ihre persönliche Wirkung im Privatleben und im Beruf.
Es ist wichtig seinen eigenen Typ zu kennen und geschickt zu unterstreichen. Im Kurs lernen Sie Ihre persönliche Farbpalette kennen und diese beim Einkauf anzuwenden. Wir besprechen die Theorie der Farbanalyse und schreiten dann zur Tat. Jeder bekommt eine individuelle Farbberatung. Dabei besprechen wir auch die für Ihren Typ passenden Stoffe und Muster und deren Kombinationen.
Ein Farbpass kann im Kurs für 40,00 € erworben werden (Ist in den Gebühren nicht enthalten). Er ist ein nützlicher Begleiter für zukünftige Einkäufe.

Sa, 18.07., 10:00-14:00 Uhr
49,60 €, vhs, Raum 117

ERNÄHRUNG

37000
Schluck für Schluck auf Entdeckungsreise
Christiane Leibssle
Kennen Sie das: Sie trinken gerne Wein und kennen sich auch ein wenig damit aus. Einerseits begegnet man ihm überall, an der Tankstelle, in Drogerien und sogar im Baumarkt, anderseits wirkt die Sache mit dem Rebensaft ziemlich kompliziert. Dekantieren! Temperieren! Schwenken! Schlürfen!
Alles schon mal gehört! Da geht es Ihnen wie vielen anderen Menschen auch. Sie halten einzelne Puzzelteile in Händen, doch Ihnen fehlt der Gesamtüberblick! Aber keine Sorge:. Das muss nicht so bleiben.
Dazu habe ich das Weinseminar für W(E) insteiger zusammengestellt!

Di, 23.06., 19:00-22:00 Uhr
14,00 € + 28,00 € Verkostungsgebühren
vhs, Raum 117

37005
Das Glück liegt auf dem Teller
Dr. Celia König
Die Glücksnahrung beinhaltet Speisen und Getränke, die positive Gefühle auslösen. Sie fördern gute Laune und Wachheit und trösten in schwierigen Situationen. Kann man wirklich mit Essen die Emotionen steuern? Wirken bei gestressten Menschen bestimmte Nahrungsmittel als Stimmungsaufheller? Lernen Sie die psychoaktiven Bestandteile der Nahrung kennen, die nachweislich Depressionen lindern und die Nerven stärken. Denn nur wer auch glücklich isst, ist auch glücklich.

Mi, 18.03., 20:00-22:00 Uhr
11,20 €, vhs, Raum 017

37006
Alzheimer-Prävention durch Ernährung?
Dr. Celia König
Alzheimer ist eine Krankheit, die nicht nur durch die Gene bestimmt wird; man kann auch mit entsprechender Ernährung, Bewegung und Entspannung die Leistungsfähigkeit des Gehirns erhöhen. Die in unseren Nahrungsmitteln enthaltenen Transfettsäuren, Zusatzstoffe und auch Toxinen stehen im Verdacht, Mitverursacher von Alzheimer zu sein. Im Gegenzug verringern bestimmte Lebensmittel wie grünes Blattgemüse oder die Kombination einiger Nährstoffe die Wahrscheinlichkeit der Erkrankung. Lassen Sie sich Anregungen geben, wie Sie Ihren Speiseplan optimieren und Alzheimer vorbeugen können.

Mi, 22.04., 20:00-22:00 Uhr
11,20 €, vhs, Raum 017

DAS DIENSTLEISTUNGSZENTRUM FÜR IHRE GESUNDHEIT

- **Orthopädie-Technik**
- **Orthopädie-Schuhtechnik**
- **Sanitätshaus**
- **Rehabilitations-Technik**
- **Krankenpflege-Hilfsmittel**

Brillinger.
Orthopädie
Das Gesundheitshaus

72070 Tübingen-West, Handwerker-Park 25
Tel. 0 70 71-41 04-0

72072 Tübingen, Karlstraße 6, Fachärztezentrum
Tel. 0 70 71-40 03 10

72076 Tübingen, Hoppe-Seyler-Straße 6,
Gesundheitszentrum Tübingen (GZT)
Tel. 0 70 71-29-8 83 43

72764 Reutlingen, Obere Wässere 6–8
Tel. 0 71 21-5 14 90-0

72116 Mössingen, Karl-Jaggy-Straße 45
Tel. 0 74 73-13 21

72108 Rottenburg, Eugen-Bolz-Platz 3
Tel. 0 74 72-9 37 91 51

Weitere Infos unter: **www.brillinger.de**

Kurse in Kooperation mit der Apotheken Umschau

Ich beweg' mich - Pilates

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge
Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch Powerhouse genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.
Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!

Ich beweg' mich - Pilates
32213
Karen Königsrainer

dienstags 10:30-11:30 Uhr
ab Di, 24.02. 15 Termine
57,20 €, vhs, Raum 313

32221
Karen Königsrainer

mittwochs 9:30-10:30 Uhr
ab Mi, 25.02. 15Termine
66,00 €, vhs, Raum 014

32233
Ich beweg' mich-Pilates
Karen Königsrainer

donnerstags 10:00-11:00 Uhr
ab Do, 26.02. 15 Termine
80,00 €, vhs, Raum 014

32234
Ich beweg' mich - Pilates
Karen Königsrainer

donnerstags 18:00-19:00 Uhr
ab Do, 26.02. 15 Termine
66,00 €, vhs, Raum 114

75325
Ich beweg' mich - Rückenfit
Hannelore Schreiber
Ich beweg mich-Rückenfit
Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule
Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

dienstags 8:30-9:30 Uhr
ab Di, 24.02. 15 Termine
66,00 € + 14,00 € Raummiete
Ev. Gemeindehaus Pfrondorf, Erdgeschoss

82310
Ich beweg' mich - Pilates
Birgit Binder

dienstags 9:00-10:00 Uhr
ab Di, 03.03. 10 Termine
61,60 €, Festhalle Dettenhausen

86321
Ich beweg' mich - Fit im Alltag
Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen
Cornelia Hendel

montags 20:00-21:00 Uhr
ab Mo, 02.03. 15 Termine
66,00 €, Jahnturnhalle Gymnastikraum

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse finden Sie auch in der Zeitschrift

Apothekenumschau

Eine Kooperation mit dem

Wort und Bild-Verlag

Sprachen

Ihre Ansprechpartnerin:
Sabine Haug, Tel. 5603-26 (vorm.)
sprachen@vhs-tuebingen.de

Anmeldung unter: 5603-29
oder bequem online buchen unter:
www.vhs-tuebingen.de

Englisch
Französisch
Italienisch
Spanisch
weitere europäische Sprachen
asiatische Sprachen
afrikanische Sprachen

Im Frühjahr-/Sommersemester können Sie an der vhs Tübingen neben Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch 21 weitere Sprachen (und Deutsch als Fremdsprache) lernen. Wir bieten Kurse auf vielen verschiedenen Niveaus an: Anfänger- und Fortgeschrittenenkurse, Auffrischungs- und Wiederholungskurse, Konversationskurse, Kurse am Abend, vormittags oder nachmittags sowie Kompaktkurse am Wochenende.
Herzlich willkommen in unseren Sprachkursen und viel Spaß beim Sprachen lernen!

	GEMEINSAMER EUROPÄISCHER REFERENZRAHMEN FÜR SPRACHEN (GER)
	Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende einer Stufe Folgendes können:
C2	**Hören** – ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen **Sprechen** – sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen **Lesen** – jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen **Schreiben** – anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken
C1	**Hören** – Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen **Sprechen** – sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken **Lesen** – komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen **Schreiben** – sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken; über komplexe Sachverhalte schreiben
	↑ Kompetente Sprachverwendung ↑
B2	**Hören** – die meisten Fernsehsendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird **Sprechen** – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten **Lesen** – Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen **Schreiben** – detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben
B1	**Hören** – das Wesentliche von langsam gesprochenen Unterhaltungen und Nachrichten verstehen **Sprechen** – in einfachen zusammenhängenden Sätzen Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben **Lesen** – Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen **Schreiben** – persönliche Briefe schreiben
	↑ Selbstständige Sprachverwendung ↑
A2	**Hören** – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen **Sprechen** – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen **Lesen** – kurze einfache Texte verstehen, z.B. Anzeigen und Speisekarten **Schreiben** – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen
A1	**Hören** – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen **Sprechen** – sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen **Lesen** – einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten **Schreiben** – einfache Standardformulare, z.B. im Hotel ausfüllen
	↑ Elementare Sprachverwendung ↑

ARABISCH

40300
Arabisch A1.1
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Said Arnaout
Sie lernen die Grundlagen des Hocharabischen sowie Wortschatz und Redewendungen, die Sie auf einer Reise brauchen können. In diesem Kurs werden alle Fähigkeiten gleichermaßen vermittelt: Lesen, Schreiben, einige Elemente des Gesprächs und Grammatik.
Eigens für diesen Kurs entwickelte Arbeitsmaterialien bilden die Grundlage.

Fr 24.04., 17:00-21:00 Uhr
Sa 25.04.,10:00-17:45 Uhr
Fr 08.05., 17:00-21:00 Uhr
Sa 09.05., 10:00-17:45 Uhr
Sa jeweils 1 Stunde Mittagspause n.V.
112,00 € + 5,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 110

40302
Arabisch A1.2
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Said Arnaout
Sie lernen die Grundlagen des Hocharabischen sowie Wortschatz und Redewendungen, die Sie auf einer Reise brauchen können. In diesem Kurs werden alle Fähigkeiten gleichermaßen vermittelt: Lesen, Schreiben, einige Elemente des Gesprächs und Grammatik.
Eigens für diesen Kurs entwickelte Arbeitsmaterialien bilden die Grundlage.
Achtung: unregelmäßige Kurstermine!

dienstags 20:15-21:45 Uhr
ab Di, 24.02. 12 Termine
96,00 € + 5,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 110

40305
Arabisch A1.5
Kleingruppe
Said Arnaout
Die Kenntnisse in Schreiben, Lesen, Sprechen und der Grammatik werden anhand von eigenem Textmaterial sowie dem Lehrwerk Usrati Bd. 1 vertieft und ergänzt. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 4 Semester).
Achtung: unregelmäßige Termine!
Lehrbuch: Usrati, Band 1, ab Lekt. 15,
ISBN 978-3-19105243-0

donnerstags 18:30-21:30 Uhr
ab Do, 26.02. 8 Termine,
128,00 € + 5,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 219

40360
Arabisch B2/C1
Kleingruppe
Said Arnaout
Schwerpunkt des Unterrichts sind Zeitungs- und Zeitschriftenartikel sowie literarische Texte. Außerdem werden Ausschnitte aus einfachen Radio- und Fernsehsendungen behandelt. Die Teilnehmer/innen fassen Gehörtes und Gelesenes zusammen und halten kleine Vorträge.
Achtung: unregelmäßige Kurstermine!

dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab Di, 24.02. 12 Termine
96,00 € + 5,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 119

CHINESISCH

40500
Chinesisch A1.1
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Chi-Shu Schmidt
Dieser Kurs führt Sie in die Grundlagen der chinesischen Sprache ein und macht Sie mit den elementarsten Zeichen, Wörtern und Redewendungen vertraut. Besonderes Augenmerk gilt der Aussprache und den verschiedenen Tönen.
Lehrbuch: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, ab Lektion 1,
ISBN 978-3-468-48123-9

dienstags 20:15-21:45 Uhr
ab Di, 14.04. 12 Termine
76,80 €, vhs, Raum 109

40502
Chinesisch A1.2
Kleingruppe
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Chi-Shu Schmidt
Dieser Kurs erweitert Ihre Grundlagen der chinesischen Sprache und Sie lernen weitere Zeichen kennen.
Neueinsteiger/innen mit entsprechenden Kenntnissen sind herzlich willkommen.
Lehrbuch: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, ab Lektion 4,
ISBN 978-3-468-48123-9

donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 16.04. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 201

40505
Chinesisch A1.5
Kleingruppe
Chi-Shu Schmidt
Wir bauen Ihre Kenntnisse im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben weiter aus. Grundlegende Satzmuster für die tägliche Kommunikation werden erlernt und geübt. Neueinsteiger/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!
Lehrbuch: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, ab Lektion 12,
ISBN 978-3-468-48123-9

donnerstags 20:15-21:45 Uhr
ab Do, 05.03. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 119

Kostenlose Online-Sprachtests
finden Sie auf unserer Homepage:
www.vhs-tuebingen.de

DÄNISCH

40600
Dänisch A1.1
Kleingruppe
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Pernille Hjorth
In diesem Kurs können Sie sich sprachlich fit machen für Ihre Reise nach Dänemark. Dänisch lernen geht schnell! Geschriebenes Dänisch ist leicht zu verstehen und die wunderbare dänische Aussprache trainieren Sie in diesem Kurs intensiv. Neben Wortschatz und Redewendungen für den Alltagsgebrauch erfahren Sie viel Wissenswertes über Dänemark und die Dänen.
Lehrbuch: Dansk for dig - Dänisch für Anfänger, ab Lekt. 1,
ISBN: 978-3-125289-30-7

montags 20:15-21:45 Uhr
ab Mo, 08.06. 8 Termine,
64,00 €, vhs, Raum 219

40601
Dänisch kompakt A1.1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Pernille Hjorth
Reisen heißt Leben, schrieb H.C. Andersen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich auf einen Aufenthalt in Dänemark oder auf Kontakte zu Dänen sprachlich vorbereiten möchten. Im Mittelpunkt steht der Alltagswortschatz. Wir üben kurze Dialoge, die für erste Kontakte, Restaurantbesuche, Wegbeschreibungen etc. nützlich sind. Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt.

Sa, 09.05., 10:00-17:00 Uhr
30,70 €, vhs, Raum 213

40602
Dänisch Konversation B1/B2
Kleingruppe
Pernille Hjorth
Wir sprechen über Aktuelles, lesen und diskutieren kurze Texte aus der Presse, Literatur oder dem Internet. Die Auswahl der Themen richtet sich nach den Wünschen der Teilnehmer/innen. Nach Bedarf frischen wir Grammatik und Wortschatz auf. Die Materialien werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

montags 20:15-21:45 Uhr
ab Mo, 09.03. 8 Termine,
84,80 €, vhs, Raum 219

Sparen Sie 50 Prozent der Kursgebühr(en) und bis zu 500 €!

Für viele Sprachkurse, die Sie aus beruflichen Gründen besuchen möchten, können Sie die **Bildungsprämie** beantragen und bis zu 50% der Kursgebühr sparen bzw. mit bis zu 500 € gefördert werden.

Nähere Informationen zur Bildungsprämie finden Sie auf Seite 86.

21. April: Ridvanfest der Baha'i

In der Zeit zwischen dem 21. April und 2. Mai wird dem Religionsstifter Bahá'u'lláh gedacht, der 1863 im Garten Ridván (Paradies) außerhalb der Stadt Bagdad seine Mission als göttlicher Offenbarer für die heutige Zeit kundtat. Die Feiertage der Ridván-Zeit (21. April, 29. April und 2. Mai) werden weltweit in den Bahá'i Gemeinden im Gebet begangen und festlich gefeiert.

DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE

40800
Deutsche Gebärdensprache A1
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Rita Mohlau
Wir erlernen die Grundzüge der Deutschen Gebärdensprache. Dies beinhaltet das Fingeralphabet, Grammatik, Mimik und ein Grundvokabular. Zum Ende des Kurses werden wir uns in leichter Kommunikation üben. Im Kurs sind Materialkosten von 18,00 € zu bezahlen.

dienstags 20:15-21:45 Uhr
ab Di, 10.03. 12 Termine
76,80 €, vhs, Raum 111

40801
Deutsche Gebärdensprache B2
Für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen
Rita Mohlau
Wir erweitern die visuell-gestische Kommunikation und die grammatikalischen Kenntnisse. Dieser Kurs setzt Kenntnisse aus mindestens 3 Vorgängerkursen voraus. Im Kurs sind Materialkosten von 18,00 € zu bezahlen.

dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab Di, 10.03. 12 Termine
76,80 €, vhs, Raum 111

ENGLISCH

ZIELNIVEAU A1

40901
Englisch A1.1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Dr. Brigitte Brinkmann
Sie wollen Englisch ganz von vorn lernen? In diesem Kurs erarbeiten wir Aussprache, Wortschatz und Grammatik. Wir wiederholen viel, damit Sie Sicherheit in der neuen Sprache bekommen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen.
Lehrbuch: Next A1, ab Lekt. 1,
ISBN 978-3-19-202930-1

dienstags 20:15-21:45 Uhr
ab Di, 14.04. 12 Termine
76,80 €, vhs, Raum 213

40903
Englisch für Migrantinnen und Migranten A1.1
Helga Kansy, PhD
Sie lernen noch Deutsch und möchten beginnen, auch Englisch zu lernen? In diesem sprachenübergreifenden Kurs wollen wir von Beginn an Englisch reden. Wir lernen nicht zu schnell und wiederholen viel. Materialien und Wünsche besprechen wir am 1. Termin.

montags 20:15-21:45 Uhr
ab Mo, 09.03. 12 Termine
76,80 €, vhs, Raum 208

40904
Englisch A1.2
Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
Dr. Brigitte Brinkmann
Sie wollen Englisch ganz von vorn lernen? In diesem Kurs erarbeiten wir Aussprache, Wortschatz und Grammatik. Wir wiederholen viel, damit Sie Sicherheit in der neuen Sprache bekommen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen.
Lehrbuch: Next A1, ab Lekt. 4,
ISBN 978-3-19-202930-1

donnerstags 20:15-21:45 Uhr
ab Do, 05.03. 12 Termine
76,80 €, vhs, Raum 111

40905
Englisch A1.2
Kleingruppe
Für Änfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Kanwar Sathi
In einer kleinen Gruppe können Sie ganz ohne Stress und mit vielen Wiederholungen Englisch lernen.
Lehrbuch: Next A1 Starter , ab Lektion 4,
ISBN 978-3-19-202930-1

freitags 8:30-10:00 Uhr
ab Fr, 06.03. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 219

40913
Englisch A1.3
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Helga Kansy, PhD
In diesem Kurs erarbeiten wir Aussprache, Wortschatz und Grammatik. Dabei wollen wir möglichst viel Raum für das Sprechen lassen und was wir gelernt haben häufig wiederholen. Dieser Kurs ist auch für all diejenigen gut geeignet, die auf nicht zu hohem Niveau wieder einsteigen möchten.
Lehrbuch: Next A1, ab Lekt. 7/8,
ISBN 978-3-19-002931-0

donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 05.03. 12 Termine
76,80 €, vhs, Raum 314

Beratungs- und Einstufungstermin:
Donnerstag, 12.02.15
17:30 - 19:00 Uhr, Raum 213

Intercultural Language Café +++ Interkulturelles Sprachencafé

Welcome in Tübingen!

In Zusammenarbeit mit dem Welcome Center der Universität Tübingen schafft die vhs Tübingen mit dem Intercultural Language Café ein Forum der Begegnung und des interkulturellen Austausches mit ausländischen Gastwissenschaftlern der Universität Tübingen und deren Angehörigen.

- meet international guest scientists of the Tübingen University and their spouses
- get together with people from all over the world
- talk about foreign countries and cultures
- help people from abroad to get to know Tübingen
- our common language will be English

Die Teilnahme ist kostenlos, kommen Sie einfach vorbei (gerne auch zu einzelnen Terminen!)

Termine:

- Mi 04.03. 10.00-12.00 Uhr
- Mi 18.03. 18.00-20.00 Uhr
- Mi 15.04. 10.00-12.00 Uhr
- Mi 29.04. 18.00-20.00 Uhr
- Mi 13.05. 10.00-12.00 Uhr
- Mi 10.06. 18.00-20.00 Uhr
- Mi 24.06. 10.00-12.00 Uhr
- Mi 08.07. 18.00-20.00 Uhr
- Mi 22.07. 10.00-12.00 Uhr

Ort: vhs, Cafeteria

Nähere Informationen bei Sabine Haug, Fachbereichsleitung Sprachen unter 07071/560326 (vormittags) oder auf unserer Webseite:
www.vhs-tübingen.de

In Zusammenarbeit mit:

EBERHARD KARLS UNIVERSITÄT TÜBINGEN
DEZERNAT III INTERNATIONALE ANGELEGENHEITEN
Welcome Center

Partnerstädte im Portrait

Wo liegt eigentlich …

Ann Arbor?

In der neuen Reihe „Partnerstädte im Portrait" wird in jedem Sommersemester eine der elf Partnerstädte Tübingens an der vhs vorgestellt.

Schon 1965 wurde die Städtepartnerschaft zwischen Tübingen und Ann Arbor besiegelt – im Jahr 2015 feiern wir nun 50 Jahre Partnerschaft und widmen die Auftaktveranstaltung dieser grünen amerikanischen Großstadt. In Impulsvorträgen werden Idee und Charakter der Partnerschaft beschrieben, die Stadt und deren Leben dargestellt sowie von vergangenen Austauschprojekten berichtet. Im Anschluss besteht bei typisch amerikanischen Speisen und Getränken die Möglichkeit zur weiteren Diskussion und Beantwortung von Fragen.

Die Reihe „Partnerstädte im Portrait" soll nicht nur die sprachlichen und kulturellen Besonderheiten der einzelnen Städte aufzeigen, sondern auch die Bedeutung und Möglichkeiten von Städtepartnerschaften für die Bürgerinnen und Bürger Tübingens diskutieren.

Auftaktveranstaltung
22. April 2015
19.30 Uhr

Mehr Informationen unter
www.tuebingen.de/annarbor

Tübingen
Universitätsstadt

40916
Englisch A1.5
Kleingruppe
Kanwar Sathi
Nicht zu schnell und mit viel Spaß steigen wir weiter in die englische Sprache ein. Wir trainieren vor allem das Sprechen und üben die Grammatik mit häufigen Wiederholungen. Neueinsteiger/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!
Lehrbuch: Next A1, ab Lekt. 8,
ISBN 978-3-19-002931-0

montags 18:30-20:00 Uhr
ab Mo, 02.03. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 119

ZIELNIVEAU A2

40922
Englisch A 2.1
Dr. Brigitte Brinkmann
In diesem Kurs erweitern wir systematisch und nicht zu schnell Wortschatz und Grammatik. Dabei wollen wir möglichst viel Raum für das Sprechen lassen und das Gelernte häufig wiederholen.
Lehrbuch: Next A2, ab Lektion 1,
ISBN 978-3-19202932-5

donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 05.03. 12 Termine
76,80 €, vhs, Raum 111

40924
Wiedereinstieg Englisch am Nachmittag A2
Kleingruppe
Dr. Brigitte Brinkmann
Sie haben vor längerer Zeit Englisch gelernt und möchten nun noch einmal neu einsteigen? In diesem Kurs können Sie Ihre Kenntnisse wieder aktivieren und erweitern. Die Aussprache, den Wortschatz und die Grammatik wiederholen und trainieren wir gezielt - nicht zu schnell und mit viel Abwechslung. Unser Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen!
Das Lehrwerk wird im Kurs vereinbart.

mittwochs 14:30-16:00 Uhr
ab Mi, 11.03. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 208

40925
Business English for Beginners A2
Kleingruppe
Angelika Vipond
Dieser Kurs bereitet Sie auf Standardsituationen im Beruf vor, in denen Englisch verwendet wird, z.B. Telefongespräche, E-Mails, Small Talk. Wir üben die sprachlichen Mittel und das entsprechende Vokabular für genau die Situationen, die Sie brauchen.

montags 20:15-21:45 Uhr
ab Mo, 27.04. 6 Termine,
48,00 €, vhs, Raum 314

40926
Survival English für den Urlaub A2
Sara Vakili
In diesem Kurs können Sie Ihre Englischkenntnisse für Ihren nächsten Urlaub auffrischen. Wir üben gezielt, wie Sie sich in wichtigen Alltagssituationen erfolgreich verständigen können. Voraussetzung: (verschüttete) Kenntnisse aus ca. 5 Jahren Schulenglisch:
Lehrwerk: Great! Survival English
ISBN 978-3-12-501495-4

samstags 9:00-12:15 Uhr
ab Sa, 18.07. 2 Termine,
32,00 €, vhs, Raum 111

ZIELNIVEAU B1

40940
Englisch Auffrischungskurs A2/B1
Kanwar Sathi
Dieser Kurs legt großen Wert auf die Einübung von Alltagssituationen. Mit einem britischen Dozenten frischen Sie Grammatik und Wortschatz auf und machen viel Konversation.

dienstags 10:15-11:45 Uhr
ab Di, 24.02. 12 Termine
76,80 €, vhs, Raum 111

40942
Saturday Morning English Refresher Course B1
Kleingruppe
Sara Vakili
Auf abwechslungsreiche Weise und mit vielfältigen Übungen können Sie in diesem Kurs Ihre Englischkenntnisse auffrischen. Wir konzentrieren uns auf das freie Sprechen und die Aktivierung des Wortschatzes. Vorausgesetzt werden (verschüttete) Kenntnisse aus der mittleren Reife.

samstags 9:00-12:15 Uhr
ab Sa, 14.03. 4 Termine,
64,00 €, vhs, Raum 111

40943
Englisch für reiselustige Senioren B1
Margaret Ruck
Sind Sie im Ruhestand und haben viel Zeit? Dann schließen Sie sich unserer Runde an und frischen Sie in ungezwungener Atmosphäre mit einer britischen Dozentin Ihre Englischkenntnisse auf!
Lehrwerk: In Conversation II, B1/B2,
ISBN 978-3-12-501556-2

dienstags 8:30-10:00 Uhr
ab Di, 03.03. 12 Termine
76,80 €, vhs, Raum 111

Bitte besorgen Sie sich das für Ihren Kurs angegebene Lehrwerk zum ersten Kursabend!

40944
English Refresher Course B1
Kleingruppe
Sara Vakili
In diesem Kurs lesen wir aktuelle Texte und machen viel Konversation. Natürlich frischen wir dabei auch Grammatik und Wortschatz anhand von Übungen auf. Voraussetzung: 3-4 Jahre Schulenglisch.

dienstags 8:30-10:00 Uhr
ab Di, 17.03. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 312

40945
English Refresher Course B1
Kleingruppe
Dr. Brigitte Brinkmann
In diesem Refresher Course wiederholen wir innerhalb kurzer Zeit wesentliche Aspekte der englischen Grammatik und erarbeiten den Wortschatz zu wichtigen Themenbereichen. Aber vor allem wollen wir viel English conversation praktizieren. Das Lehrbuch wird im Kurs vereinbart.

dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab Di, 14.04. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 213

40946
Saturday Morning English Refresher Course B1
Kleingruppe
Sara Vakili
Auf abwechslungsreiche Weise und mit vielfältigen Übungen können Sie in diesem Kurs Ihre Englischkenntnisse auffrischen. Wir konzentrieren uns auf das freie Sprechen und die Aktivierung des Wortschatzes. Vorausgesetzt werden (verschüttete) Kenntnisse aus der mittleren Reife.

samstags 9:00-12:15 Uhr
ab Sa, 13.06. 5 Termine,
80,00 €, vhs, Raum 111

40947
Friday Morning English Refresher Course B1
Kleingruppe
Sara Vakili
Sie möchten Ihre Englischkenntnisse auffrischen und erweitern? Sie möchten mehr Sicherheit gewinnen bei der Verständigung in Alltagssituationen? Wir konzentrieren uns auf das freie Sprechen und die Aktivierung des Wortschatzes. Vorausgesetzt werden (verschüttete) Kenntnisse aus mindestens 6 Jahren Schulenglisch.

freitags 10:15-11:45 Uhr
ab Fr, 20.03. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 119

40949
English Conversation with Todd B1
Kleingruppe
Todd Goldfinger
Would you like to improve your English speaking in a relaxed and comfortable environment? Have you just built up the confidence to speak and would like to speak more? Then this is the course for you! Topics include current events, vocabulary building, discussion, and general speaking with grammatical correction in real-time with a fun and charismatic English native speaker from New York. This course should definitely not be missed!

mittwochs 20:15-21:45 Uhr
ab Mi, 15.04. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 201

40950
English Refresher Course B1
Kleingruppe
Helga Kansy, PhD
Dieser Kurs lädt Sie ein, Ihre Englischkenntnisse ohne Lehrbuch zu vertiefen. Kommen Sie und genießen Sie in einer Kleingruppe interessante Gespräche und Diskussionen. Die Materialien werden gestellt, Wünsche der Kursteilnehmer/innen sind herzlich willkommen.

montags 18:30-20:00 Uhr
ab Mo, 02.03. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 208

40951
Englisch Auffrischungskurs B1
Kleingruppe
Helga Kansy, PhD
Sie möchten Ihr Englisch in einer kleinen Gruppe „wieder auf Vordermann/frau“ bringen? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie. Nach den Wünschen der Teilnehmer/innen üben wir „Small talk“ und verbessern gezielt Ihr Englisch. Der Kurs ist besonders geeignet für alle, die beruflich Englisch sprechen möchten und müssen!

samstags 10:00-13:15 Uhr
ab Sa, 07.03. 3 Termine,
48,00 €, vhs, Raum 109

A1 / B2 / C1 …???
Die Sprachkurskennzeichnungen finden Sie auf Seite 51.

Sprachberatung

Wenn Sie nicht sicher sind, welcher Kurs für Sie am besten passt, können Sie sich bei unseren Sprachberatungen kostenlos einstufen lassen und so den richtigen Kurs finden. Auch über die verwendeten Lehrwerke können Sie sich an diesem Termin informieren:

Donnerstag, 12.02.15 von 17.30 bis 19.00 Uhr

Englisch Raum 213
Französisch Raum 212
Italienisch Raum 214
Spanisch Raum 215

Kommen Sie einfach vorbei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Auf unserer Homepage unter www.vhs-tuebingen.de

finden Sie Links zu Online-Sprachtests, die Ihr Sprachniveau für viele Sprachen bestimmen.

Für Beratungen können Sie sich gerne (vormittags) an die Fachbereichsleiterin Sprachen wenden: Sabine Haug, Tel.: 0 70 71 56 03-26
sprachen@vhs-tuebingen.de

ZIELNIVEAU B2 BIS C1

40952
Conversation: Talking about London B2/C1
Kleingruppe
Kanwar Sathi
In this conversation class we will concentrate on the multiple faces of London. We will talk about its sights, entertainment, fashion, its quarters, museums, its past and actual inhabitants (including the monarchy to the great artists and philosophers), its accents (from cockney to BBC English to posh). Come and share your passion with a Londoner!

donnerstags 20:15-21:45 Uhr
ab Do, 05.03. 8 Termine,
64,00 €, vhs, Raum 218

40965
Presentation Training B1/B2
Dr. Brigitte Brinkmann
In diesem Kurs trainieren Sie intensiv, wie Sie Präsentationen auf Englisch erfolgreich gestalten. In einer kleinen Gruppe erhalten Sie das sprachliche Rüstzeug und gewinnen mit abwechslungsreichen, praxisnahen Übungen Sicherheit und Routine.
Sa, 18.04 und Sa. 25.4.

samstags 9:30-13:00 Uhr
ab Sa, 18.04. 2 Termine,
39,90 €, vhs, Raum 208

40966
English Refresher Course B2
Gertraude Fridrich
In diesem Kurs frischen wir anhand aktueller Texte, Übungen und Kurzgeschichten Wortschatz und Grammatik auf und entwickeln Sprechfähigkeit und sprachliche Sicherheit. Konversation ist uns wichtig. Voraussetzung: fünf Jahre Schulenglisch.

mittwochs 8:30-10:00 Uhr
ab Mi, 25.02. 14 Termine
89,60 €, vhs, Raum 111

40967
English Conversation with Todd B2/C1
Kleingruppe
Todd Goldfinger
Would you like to improve your English speaking in a relaxed and comfortable environment? Have you just built up the confidence to speak and would like to speak more? Then this is the course for you! Topics include current events, vocabulary building, discussion, and general speaking with grammatical correction in real-time with a fun and charismatic English native speaker from New York. This course should definitely not be missed!

mittwochs 18:30-20:00 Uhr
ab Mi, 15.04. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 201

1. Mai: Tag der Arbeit

Der Maifeiertag oder Tag der Arbeit ist ein internationaler Tag zu Ehren der arbeitenden Menschen. Nach den Feiertagsgesetzen der Länder ist der 1. Mai in der Bundesrepublik Deutschland ein gesetzlicher Feiertag.

English Refresher Course B2/C1
Haben Sie früher Englisch gelernt (etwa sechs Jahre Schulenglisch) und wollen Sie Ihre Kenntnisse auffrischen? Haben Sie bei einer Ferienreise festgestellt, dass Ihnen beim Englischsprechen die Wörter fehlen? Anhand interessanter Texte, Übungen, Kurzgeschichten und aktueller Berichte wiederholen wir Wortschatz und Grammatik. Aber vor allem machen wir sehr viel Konversation!

40970
Gertraude Fridrich

montags 10:15-11:45 Uhr
ab Mo, 23.02. 14 Termine
89,60 €, vhs, Raum 111

40971
Gertraude Fridrich

montags 8:30-10:00 Uhr
ab Mo, 23.02. 14 Termine
89,60 €, vhs, Raum 111

40972
Advanced Conversation C1
Kleingruppe
John Dorsch
Advanced conversation offers the participants an opportunity to improve their conversational skills at a very high level. In this course we will discuss current events among other things: for example, news articles from the New York Times and stories from American magazines such as The New Yorker.

dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab Di, 14.04. 12 Termine
110,40 €, vhs, Raum 110

Kunst im Kunstamt

20571
Watercolor at tea time
Bo Regard

The exploration the styles of and techiques used by A. Dürer, P. Cezanne, A. Macke and W. Turner. will be a part of the process in which each participant will create his or her successful work in 16 hours.

What you need to bring: one idea about what you would like to paint: photos can be a big help, water colours, a dip pen, A4 / 300gr/m2 cold pressed / grain fin / block of watercolour paper, middle and small size round and flat brushes.

mittwochs 15:00-17:00 Uhr
ab Mi, 25.03., 8 Termine, 80,00 €
Kunstamt Doblerstrasse 21
Atelier des Künstlers

20573
Figure and still life drawing and painting
Bo Regard

This will be an interesting encounter between model and artist and material. Because each participant will have different goals. My job will be to help you on your way to reaching your goal with advice and through demonstration.

Materials you need to bring: primed / fine weave / canvas (the size is up to you but it should be no larger than 80 x 100 and no smaller than A3), acrylic and / or oil paints / paint thinner, brushes, pallet and pallet knife, paint rags, the proper work clothing.

donnerstags 18:00-21:00 Uhr,
ab Do, 26.03., 8 Termine
102,40 € + 25,00 € Modellgebühr
Kunstamt Doblerstrasse 21,
Atelier des Künstlers

If you have any questions call Bo Regard at: 0160 99 131 442 and visit www.appreciating-art.de

Sparen Sie 50 Prozent der Kursgebühr(en) und bis zu 500 €!

Für viele Sprachkurse, die Sie aus beruflichen Gründen besuchen möchten, können Sie die **Bildungsprämie** beantragen und bis zu 50% der Kursgebühr sparen bzw. mit bis zu 500 € gefördert werden.

Nähere Informationen zur Bildungsprämie finden Sie auf Seite 86.

FINNISCH

41050
Finnisch A1.1
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Paula Karppanen
Finnland - das Land mit den tausend Seen und der komischen Sprache. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Finnischen und erfahren viel Wissenswertes über Land, Leute und Kultur.
Lehrbuch: Yksi, Kaksi, Kolme 1 - Finnisch für Deutschsprachige, Ab Lekt. 1,
ISBN 978-3-944312-12-5

mittwochs 18:30-20:00 Uhr
ab Mi, 15.04. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 218

41052
Finnisch A1.3
Kleingruppe
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Paula Karppanen
In diesem Kurs trainieren Sie das freie Sprechen, außerdem erweitern wir systematisch den Wortschatz und die Grammatik. Mit kleinen landeskundlichen Texten erhalten Sie einen Einblick in die finnische Lebensweise und typisch finnische Eigenheiten. Dieser Kurs ist auch sehr gut geeignet für Wiedereinsteiger/innen, die ihre Kenntnisse auffrischen wollen.
Lehrbuch: Yksi, Kaksi, Kolme 1 - Finnisch für Deutschsprachige, Ab Lekt. 8 ,
ISBN 978-393-410623-9

mittwochs 20:15-21:45 Uhr
ab Mi, 15.04. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 218

Bitte besorgen Sie sich das für Ihren Kurs angegebene Lehrwerk zum ersten Kursabend!

FRANZÖSISCH

ZIELNIVEAU A1

41101
Französisch A1.1
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Christa Hirneth
Haben Sie schon immer vorgehabt, Französisch von Grund auf zu lernen? Praxisnahe Dialoge, abwechslungsreiche Übungen und viele Wiederholungen sorgen für einen nachhaltigen Lerneffekt. Herzlich willkommen in diesem Kurs für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse!
Lehrbuch: Voyages neu A1, ab Lekt. 1,
ISBN 978-3-12-529412-7

mittwochs 20:15-21:45 Uhr
ab Mi, 11.03. 12 Termine
76,80 €, vhs, Raum 111

41102
Französisch express A1.1
Kleingruppe
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Christa Hirneth
Sie möchten besonders schnell Französisch lernen? Dieser Kurs eignet sich für lerngewohnte Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Sie lernen Wortschatz und Grammatik für das Sprechen in alltäglichen Situationen.
Lehrbuch: Voyages neu A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-529412-7

dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab Di, 05.05. 10 Termine
80,00 €, vhs, Raum 112

41104
Französisch kompakt A1.1
Kleingruppe
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Karin Gramatins
Sie fahren nach Frankreich und wollen beginnen, Französisch lernen? In diesem Kurs lernen Sie in kompakter Form die ersten Grundlagen dieser wunderschönen Sprache. Bienvenue - herzlich willkommen!
Lehrbuch: Voyages 1 neu, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-529412-7

donnerstags 19:45-21:15 Uhr
ab Do, 11.06. 6 Termine,
48,00 €, vhs, Raum 314

41105
Französisch A1.2
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Christa Hirneth
Sie haben Französisch-Vorkenntnisse und möchten diese vertiefen? In diesem Kurs erweitern Sie Wortschatz und Grammatik; Schwerpunkt des Kurses wird das Sprechen in alltäglichen Situationen sein.
Lehrbuch: Voyages neu A1, ab Lekt. 4/5, ISBN 978-3-12-529412-7

dienstags 20:15-21:45 Uhr
ab Di, 10.03. 12 Termine
76,80 €, vhs, Raum 218

41109
Französisch A1.6
Kleingruppe
Marie Gienau-Saillard
Möchten Sie Französisch ohne Zeitdruck lernen? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Französisch in einer stressfreien Atmosphäre zu lernen und in einer kleinen Gruppe mehr Sicherheit beim Sprechen zu gewinnen. Neueinsteiger/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen! Lehrbuch: Voyages 1, ab Lekt. 10/11, ISBN 978-312-529276-5

donnerstags 8:30-10:00 Uhr
ab Do, 26.02. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 112

ZIELNIVEAU A2

41118
Französisch in letzter Minute A1/A2
Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Kleingruppe
Karin Gramatins
Sie möchten sich für einen Urlaub in Frankreich sprachlich fit machen? In diesem Kurs erwerben Sie in lockerer Atmosphäre und durch gezielte, situationsbezogene Übungen die wichtigsten Sprachfertigkeiten.

donnerstags 18:00-19:30 Uhr
ab Do, 11.06. 6 Termine,
55,20 €, vhs, Raum 314

41121
Französisch A2.1
Kleingruppe
Sandrine Moser
Dieser Kurs ist für alle geeignet, die bereits Französisch gelernt haben und jetzt in einer kleinen Gruppe ihre Kenntnisse systematisch wieder auffrischen und erweitern möchten. Das Lehrbuch wird ergänzt durch kurze aktuelle Texte und Chansons. Besonders das Sprechen werden wir intensiv üben.
Lehrbuch: Voyages neu A2, ab Lekt. 1, ISBN 978-312-529422-6

dienstags 20:15-21:45 Uhr
ab Di, 14.04. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 201

41120
Französisch A2.2
Christa Hirneth
Sie haben bereits einige Semester Französisch gelernt? In diesem Kurs können Sie Ihre Französischkenntnisse erweitern und mehr Sicherheit beim Sprechen gewinnen. Neueinsteiger/innen sind herzlich willkommen!
Lehrbuch: Voyages neu A2, ab Lekt. 4/5, ISBN 978-312-529422-6

mittwochs 18:30-20:00 Uhr
ab Mi, 11.03. 12 Termine
76,80 €, vhs, Raum 111

A1 / B2 / C1 …???
Nähere Informationen zu den Sprachkurskennzeichnungen finden Sie auf Seite 51.

41124
Wiedereinstieg Französisch am Nachmittag A2
Kleingruppe
Karin Gramatins
Sie haben vor längerer Zeit bereits einmal Französisch gelernt (ca. 4 Jahre Schulfranzösisch) und möchten nun noch einmal neu einsteigen? Ihr Kind lernt Französisch und Sie möchten wissen, was Sie selbst noch können? In diesem Kurs können Sie Ihre Kenntnisse wieder aktivieren und erweitern. Die Aussprache, den Wortschatz und die Grammatik wiederholen und trainieren wir gezielt - nicht zu schnell und mit viel Abwechslung.
Unser Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen, damit Sie optimal auf Ihre nächste Reise nach Frankreich vorbereitet sind.
Lehrwerk: Rebonjour, ISBN 978-319-003373-7

dienstags 14:30-16:00 Uhr
ab Di, 03.03. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 201

Sprachberatung
Wenn Sie nicht sicher sind, welcher Kurs für Sie am besten passt, können Sie sich bei unseren Sprachberatungen kostenlos einstufen lassen und so den richtigen Kurs finden. Auch über die verwendeten Lehrwerke können Sie sich an diesem Termin informieren:

Donnerstag, 12.02.15 von 17.30 bis 19.00 Uhr

Englisch Raum 213
Französisch Raum 212
Italienisch Raum 214
Spanisch Raum 215

Kommen Sie einfach vorbei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Auf unserer Homepage unter www.vhs-tuebingen.de

finden Sie Links zu Online-Sprachtests, die Ihr Sprachniveau für viele Sprachen bestimmen.

Für Beratungen können Sie sich gerne (vormittags) an die Fachbereichsleiterin Sprachen wenden: Sabine Haug, Tel.: 0 70 71 56 03-26
sprachen@vhs-tuebingen.de

ZIELNIVEAU B1 BIS C1

41145
Französisch Auffrischungskurs B1/B2
Gertraude Fridrich
Dieser Kurs legt großen Wert auf die Einübung von Alltagssituationen. Anhand aktueller Texte und Kurzgeschichten frischen wir Grammatik und Wortschatz auf und machen viel Konversation.

mittwochs 10:15-11:45 Uhr
ab Mi, 25.02. 14 Termine
89,60 €, vhs, Raum 111

41150
Französisch Auffrischungskurs B1/B2
Kleingruppe
Hélène Pécherat
Venez apprendre à vous exprimer plus aisément en français. Nous parlerons de sujets d'actualité et de culture, de ce qui vous intéresse. Tout en mettant l'accent sur la communication, nous réactiverons vos connaissances, nous réviserons divers points de grammaire et élargirons votre vocabulaire. Soyez les bienvenus à partager votre passion pour la France dans un groupe sympathique!

dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab Di, 14.04. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 218

41160
Französisch Auffrischungskurs B2
Gertraude Fridrich
Haben Sie früher Französisch gelernt (ca. fünf Jahre Schulfranzösisch) und wollen Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und ausbauen? Wir sprechen viel, lesen aktuelle Texte und Kurzgeschichten und machen Übungen zu Grammatik und Wortschatz.

donnerstags 8:30-10:00 Uhr
ab Do, 26.02. 12 Termine
76,80 €, vhs, Raum 111

41164
Modiano? Mais c'est qui? B2/C1
Kleingruppe
Sandrine Moser
A partir d'extraits de ses romans et d'interviews nous ferons une incursion brève et intense dans l'univers de Patrick Modiano. A vous ensuite de continuer à l'explorer.
Pour toutes celles et ceux qui n'ont jamais osé lire un Prix Nobel de littérature!

mittwochs 18:30-20:00 Uhr
ab Mi, 15.04. 3 Termine,
27,60 €, vhs, Raum 109

41170
Französisch Auffrischungskurs B2/C1
Gertraude Fridrich
Haben Sie früher Französisch gelernt (ca. 6 Jahre Schulfranzösisch) und wollen es auffrischen? Haben Sie bei einer Ferienreise bemerkt, dass Sie Lücken haben? Anhand interessanter aktueller Texte, Übungen und Kurzgeschichten wiederholen Sie Grammatik und Wortschatz und machen sehr viel Konversation.

donnerstags 10:15-11:45 Uhr
ab Do, 26.02. 12 Termine
76,80 €, vhs, Raum 111

41171
Cours de conversation B2/C1
Kleingruppe
Sandrine Moser
L'actualité française, les régions, la littérature, les chansons: venez les (re)découvrir et en discuter avec une enseignante du sud de la France! Nous parlerons des thèmes qui vous intéressent tout en élargissant vos connaissances de vocabulaire et de grammaire.

dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab Di, 14.04. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 201

A1 / B2 / C1 …???
Die Sprachkurskennzeichnungen finden Sie auf Seite 51.

41172
Un thème, un texte, une discussion C1
Marie Gienau-Saillard
Pendant notre cours de conversation, nous discuterons de thèmes d'actualité. L'accent sera mis sur l'expression orale. Nous ferons également des révisions de grammaire. Ce cours s'adresse aux personnes qui peuvent lire et comprendre des textes complexes et qui s'expriment clairement en français.

donnerstags 10:00-11:30 Uhr
ab Do, 26.02. 12 Termine
76,80 €, vhs, Raum 112

Bitte besorgen Sie sich das für Ihren Kurs angegebene Lehrwerk zum ersten Kursabend!
Unsere Lehrwerke sind im örtlichen Buchhandel vorrätig bzw. werden für Sie bestellt.

HINDI

41300
Hindi A1.1
Kleingruppe
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Johanna Hahn
Das Ziel des Kurses wird sein, mit Hilfe des deutschsprachigen Lehrbuchs „Hindi bolo!" die Nagari-Schrift und erste Grundlagen der Grammatik zu erlernen. Neben alltagstauglichen Dialogen und abwechslungsreichen sprachpraktischen Übungen bietet der Kurs außerdem Einblicke in nordindische Kultur- und Lebenswelten.
Lehrbuch: Hindi Bolo! ab Lekt. 1
ISBN 978-393410606-2

dienstags 17:30-19:00 Uhr
ab Di, 21.04. 10 Termine
106,00 €, vhs, Raum 219

ITALIENISCH

ZIELNIVEAU A1

Beratungs- und Einstufungstermin:
Donnerstag, 12.02.15
17:30 - 19:00 Uhr, Raum 214

41406
Endlich Zeit für Italienisch A1.1
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Kleingruppe
Valeria Bragato, M.A.
Sie wollten schon immer Italienisch lernen und endlich haben Sie Zeit und Muße dazu? Eine erfahre Dozentin und Muttersprachlerin nimmt Sie mit auf eine spannende Entdeckungsreise zu Sprache, Menschen und Kultur. Das Lerntempo bestimmen wir gemeinsam, damit die Reise ins Italienische richtig Spaß macht.
Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lekt. 1,
ISBN 978-3-19-205427-3

donnerstags 10:30-12:00 Uhr
ab Do, 16.04. 12 Termine
76,80 €, vhs, Raum 314

41502
Italienisch ohne Eile A1.1
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Chiara Panicucci
Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen gedacht, die Italienisch in einem langsameren Tempo erlernen möchten - ganz nach dem Motto „piano, piano, per favore!“
Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lekt. 1,
ISBN 978-3-19-005427-3

dienstags 20:15-21:45 Uhr
ab Di, 14.04. 12 Termine
76,80 €, vhs, Raum 314

41503
Italienisch express A1.1
Für Anfänger/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen
Saverio Cavirani
Dieser Kurs ist für lerngewohnte Teilnehmer/innen gedacht, die besonders schnell Italienisch lernen wollen. In einem Semester eignen Sie sich die Kenntnisse der Stufe A1 an. Der Kurs eignet sich sowohl für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen als auch für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Vor- und Nachbereitung unbedingt erforderlich.
Lehrbuch: Chiaro A1, ab Lekt.1,
ISBN 3-19-205427-3

donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 12.03. 14 Termine
89,60 €, vhs, Raum 109

41504
Italienisch A1.1
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Alessandra Muriano
Spaß am Italienisch Lernen ist unser Motto! Sie lernen u.a. wie man sich begrüßt und verabschiedet, wie man nach dem Befinden fragt und sich vorstellt, wie man etwas bestätigt oder verneint. Sie lernen u.a. über Ihre berufliche Tätigkeit zu berichten und wie Sie im Restaurant oder in der Bar bestellen. Unser Schwerpunkt wird auf dem Sprechen liegen.
Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lekt. 1,
ISBN 978-3-19-205427-3

dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab Di, 24.02. 12 Termine
76,80 €, vhs, Raum 214

41506
Italienisch für den Urlaub A1
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Kleingruppe
Chiara Panicucci
Sie möchten sich noch schnell für Ihren Italienurlaub sprachlich fit machen? In diesem Kurs lernen Sie rasch und mit viel Spaß die wichtigsten Redewendungen, mit denen Sie sich im Urlaub zurechtfinden können. Die Lehrmaterialien werden von der Kursleitung gestellt.

montags 18:00-20:00 Uhr
ab Mo, 13.07. 5 Termine,
53,30 €, vhs, Raum 208

41507
Italienisch ohne Eile A1.2
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Chiara Panicucci
Dieser Fortsetzungskurs ist für Teilnehmer/innen gedacht, die Italienisch in einem langsameren Tempo erlernen möchten - ganz nach dem Motto „piano, piano, per favore!“ Neueinsteiger/innen mit Vorkenntnissen (ca. 3 Lektionen eines Italienischlehrwerks) sind herzlich willkommen.
Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lekt. 4,
ISBN 978-3-19-005427-3

dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab Di, 10.03. 12 Termine
76,80 €, vhs, Raum 314

41508
Italienisch A1.2
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Saverio Cavirani
Einmal Cappuccino auf Italienisch bestellen? Oder mal Azzurro mitsingen und die Wörter verstehen? Oder möchten Sie für den nächsten Aufenthalt in Italien die Sprache lernen? Mit Freude und Leichtigkeit werden wir die Grundlagen der italienischen Sprache vertiefen, Alltagsituationen üben und auch Aspekte der italienischen Kultur kennenlernen.
Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lekt. 3/4,
ISBN 978-3-19-205427-3

donnerstags 20:15-21:45 Uhr
ab Do, 05.03. 12 Termine
76,80 €, vhs, Raum 109

41509
Italienisch A1.2 Spaß am Lernen garantiert!
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Alessandra Muriano
Italienisch lernen mit viel Spaß und spielerischen Übungen - unser Schwerpunkt wird auf dem Sprechen und dem Erfassen kurzer Texte liegen. Außerdem erweitern wir den Wortschatz und vertiefen die Grammatik.
Neueinsteiger/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!
Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lekt. 4,
ISBN 978-3-19-205427-3

mittwochs 20:15-21:45 Uhr
ab Mi, 25.02. 11 Termine
70,40 €, vhs, Raum 314

41510
Italienisch A1.2
Kleingruppe
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Kleingruppe
Gabriella Michelucci
In diesem Kurs erarbeiten wir die Grundlagen für eine erfolgreiche Kommunikation in bella Italia!
Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lekt. 2/3,
ISBN 978-3-19-205427-3

donnerstags 10:15-11:45 Uhr
ab Do, 12.03. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 219

41513
Italienisch intensiv A1.2
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Adriana Bevilacqua-Eckert
In diesem Kurs können Sie in kurzer Zeit intensiv Italienisch lernen. Es wird besonderer Wert auf die Vermittlung der grammatikalischen Strukturen gelegt. Dieser Kurs ist nur für Teilnehmer/innen geeignet, die schnell lernen möchten und bereit sind, zu Hause das im Kurs Gelernte zu vertiefen.
Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lekt. 3/4,
ISBN 978-3-19-205427-3

donnerstags 20:15-21:45 Uhr
ab Do, 05.03. 12 Termine
76,80 €, vhs, Raum 312

41511
Italienisch A1.3
Kleingruppe
Alessandra Muriano
Italienisch Lernen mit viel Spaß und abwechslungsreichen Übungen: unser Schwerpunkt wird auf dem Sprechen liegen. Außerdem wird der Wortschatz systematisch erweitert. Neueinsteiger/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!
Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lekt. 7,
ISBN 978-3-19205427-3

mittwochs 18:30-20:00 Uhr
ab Mi, 25.02. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 314

41512
Italienisch A1.3
Kleingruppe
Gabriella Michelucci
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Mit viel spielerischen Elementen und ganz ohne Stress lernen Sie die italienische Sprache immer besser kennen. Sprechen, Verstehen und Lesen werden mit abwechslungsreichen Übungen und Wiederholungen trainiert und erweitert. Neueinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!
Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lekt. 6/7,
ISBN 978-3-19-205427-3

donnerstags 20:00-21:30 Uhr
ab Do, 26.02. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 311

41514
Endlich Zeit für Italienisch A1.3
Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen
Kleingruppe
Valeria Bragato, M.A.
Eine erfahre Dozentin und Muttersprachlerin nimmt Sie mit auf eine spannende Entdeckungsreise zu Sprache, Menschen und Kultur. Das Lerntempo bestimmen wir gemeinsam, damit die Reise ins Italienische richtig Spaß macht.
Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lekt. 6/7,
ISBN 978-3-19-205427-3

montags 8:45-10:15 Uhr
ab Mo, 02.03. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 110

41515
Italienisch A1.4
Kleingruppe
Gabriella Michelucci
Mit vielen spielerischen Elementen und ganz ohne Stress lernen Sie die italienische Sprache immer besser kennen. Sprechen, Verstehen und Lesen werden mit abwechslungsreichen Übungen und Wiederholungen trainiert und erweitert. Neueinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!
Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lekt. 7/8,
ISBN 978-3-19205427-3

donnerstags 18:15-19:45 Uhr
ab Do, 26.02. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 311

41517
Endlich Zeit für Italienisch A1.4
Kleingruppe
Valeria Bragato, M.A.
Eine erfahre Dozentin und Muttersprachlerin nimmt Sie mit auf eine spannende Entdeckungsreise zu Sprache, Menschen und Kultur. Das Lerntempo bestimmen wir gemeinsam, damit die Reise ins Italienische richtig Spaß macht.
Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lekt. 9/10,
ISBN 978-3-19-205427-3

montags 10:30-12:00 Uhr
ab Mo, 02.03. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 110

ZIELNIVEAU A2

41523
Italienisch A2.2
Kleingruppe
Chiara Panicucci
Das freie Sprechen und die Erweiterung des Wortschatzes und der Grammatik sind die Schwerpunkte dieses abwechslungsreichen Kurses. Neueinsteiger/innen mit Vorkenntnissen entsprechend dem ersten Band von Chiaro! oder einem anderen Italienischlehrwerk sind herzlich willkommen!
Lehrbuch: Chiaro! A2, ab Lekt. 3/4,
ISBN 978-319-005449-7

freitags 10:15-11:45 Uhr
ab Fr, 13.03. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 111

41524
Italienisch A2.3
Chiara Panicucci
Wir setzen unseren kommunikationsorientierten, abwechslungsreichen Unterricht in bewährter Form fort. Neueinsteiger/innen mit passenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen! Lehrbuch: Chiaro! A2, ab Lekt. 5,
ISBN 978-3-19-005449-7

mittwochs 8:30-10:00 Uhr
ab Mi, 11.03. 12 Termine
76,80 €, vhs, Raum 112

41525
Italienisch A2.4
Chiara Panicucci
Wir setzen unseren kommunikationsorientierten, abwechslungsreichen Unterricht in bewährter Form fort. Neueinsteiger/innen mit passenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen! Lehrbuch: Chiaro! A2, ab Lekt. 7,
ISBN 978-3-19-005449-7

mittwochs 20:15-21:45 Uhr
ab Mi, 11.03. 12 Termine
76,80 €, vhs, Raum 208

ZIELNIVEAU B1 BIS B2

A1 / B2 / C1 …???
Nähere Informationen zu den Sprachkurskennzeichnungen finden Sie auf Seite 51.

41526
Speciale grammatica - I verbi irregolari e riflessivi A2/B1
Chiara Panicucci
Sprechen Sie schon etwas Italienisch, fühlen sich jedoch noch nicht sehr sicher mit unregelmäßigen und reflexiven Verben? Zusammen werden wir anhand schriftlicher und mündlicher Übungen sowie Spielen dieses Thema der Grammatik wiederholen und festigen.

mittwochs 18:30-20:00 Uhr
ab Mi, 01.07. 3 Termine,
24,00 €, vhs, Raum 208

41530
Italienisch Auffrischung und Konversation A2/B1
Kleingruppe
Alessandra Muriano
Sie möchten Ihre Italienischkenntnisse (mindestens 2 Bände eines Italienischlehrwerks) auffrischen und vertiefen? Wir konzentrieren uns auf das freie Sprechen. Der Wortschatz wird gezielt wiederholt und erweitert. Neben aktuellen und landeskundlichen Themen widmen wir uns ganz besonders den Alltagssituationen, damit Ihnen immer die richtigen Worte einfallen!

dienstags 20:15-21:45 Uhr
ab Di, 14.04. 6 Termine,
48,00 €, vhs, Raum 119

Corso di conversazione A2/B1
Se vuoi fare quattro chiacchiere in italiano e rinfrescare le tue conoscenze, questo è il corso per te! Insieme leggeremo articoli di giornale, testi letterari, di civilità e cultura italiana. E siccome vogliamo anche divertirci faremo dei giochi, canteremo canzoni italiane e ripasseremo la grammatica. Vi aspetto!

41533
Kleingruppe
Chiara Panicucci

donnerstags 8:30-10:00 Uhr
ab Do, 12.03. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 110

41534
Kleingruppe
Chiara Panicucci

donnerstags 10:15-11:45 Uhr
ab Do, 12.03. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 110

41547
Conversazione facile e grammatica B1
Chiara Panicucci
In diesem Kurs vertiefen wir unsere Kenntnisse mit leichter Konversation, mit Spielen und vielen Sprechübungen. Lehrbuch: Espresso 3, ab Lektion 9,
ISBN 978-3-19-005440-4

mittwochs 18:30-20:00 Uhr
ab Mi, 11.03. 12 Termine
76,80 €, vhs, Raum 208

Zum Dante-Jahr 2015

41564
Piacere, Dante! B1/B2
Chiara Panicucci
Per i 750 anni della nascita di Dante Aligheri, vi proponiamo un incontro ravvicinato con „il padre della lingua italiana“ e con la sua opera. Partendo dall'inferno, attraverseremo il purgatorio e arriveremo insieme in paradiso! Il lavoro verrà concentrato su tre canti.

donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 16.04. 3 Termine,
24,00 €, vhs, Raum 109

41548
Training italienische Grammatik und Konversation B1
Kleingruppe
Adriana Bevilacqua-Eckert
Sie lieben Grammatik und die Struktur einer Sprache? Dieser Kurs ist besonders geeignet für alle, die gezielt wichtige Grammatikkapitel wiederholen und ihre Lücken schließen wollen. Mit zahlreichen Beispielen und Übungen verbessern Sie den korrekten Umgang mit der Sprache. Nur Mut, alle offenen Grammatikfragen sollen beantwortet werden. In der Kleingruppe gewinnen Sie außerdem Sicherheit und Routine im aktiven Sprechen.
Lehrwerk: Nuova grammatica pratica della lingua italiana
ISBN 978-3-19-015353-4

donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 12.03. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 219

41560
L'italiano del mercoledì B1 Kleingruppe
Saverio Cavirani
Partendo dall'analisi di articoli, testi letterari ed altro materiale della cultura popolare italiana, il corso intende facilitare la capacità di conversazione e discussione dei partecipanti. Con un occhio alla grammatica ed uno al divertimento!

mittwochs 18:30-20:00 Uhr
ab Mi, 04.03. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 219

41563
Urlaub in Italien - Fare bella figura in Italia A2/B1
Chiara Panicucci
Ein amüsanter Konversationskurs rund um die Fettnäpfchen, die Sie schon immer vermeiden wollten, aber vielleicht noch gar nicht kannten! Sie erhalten viele Informationen über die kulturellen Eigenheiten des Bel Paese und bauen Ihre Sprechfertigkeiten für Ihre nächste Reise weiter aus.

mittwochs 20:15-21:45 Uhr
ab Mi, 01.07. 3 Termine,
24,00 €, vhs, Raum 208

JAPANISCH

41600
Japanisch A1.1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Martina Drijkoningen
Dieser Kurs führt Sie in die japanische Sprache ein. Wir erkunden auch die Schrift, Landeskunde und Etikette. Mit vielen einfachen Konversationsübungen trainieren wir das Sprechen in einfachen Alltagsituationen.
Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 1, ab Lekt. 1,
ISBN 978-49900-3847-2

mittwochs 20:15-21:45 Uhr
ab Mi, 15.04. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 214

41601
Japanisch A1.2
Kleingruppe
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Martina Drijkoningen
Dieser Kurs richtet sich an Lerner/innen mit Vorkenntnissen. Wir machen viele Konversationsübungen und setzten die Arbeit mit dem Lehrbuch fort. Neueinsteiger/innen sind herzlich willkommen!
Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 1, ab Lekt. 12,
ISBN 978-49900-3847-2

mittwochs 18:30-20:00 Uhr
ab Mi, 15.04. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 214

LATEIN

41902
Wiedereinstieg Latein A2/B1
Kleingruppe
Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen
Friederike Däuber
Sie haben früher einmal Latein gelernt und möchten Ihre Kenntnisse wieder aufleben lassen? Sie lieben lateinische Fabeln, Epigramme oder die Geheimnisse des Aci? Mit verschiedenen Textauszügen und abwechslungsreichen Übungen können Sie in diesem Kurs wieder in den Mundus Latinus eintreten und Ihre Freude an dieser klassischen Sprache mit Gleichgesinnten teilen.

donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 16.04. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 219

NEUGRIECHISCH

42101
Neugriechisch A1.1
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Nikolaos Hatziliadis, M.A.
Bereits nach der zweiten Unterrichtsstunde werden Sie in der Lage sein, Griechisch zu lesen und zu schreiben. Am Kursende haben Sie die grundlegende Struktur des griechischen Satzes gelernt und Sie können zu alltäglichen Dingen schöne und grammatikalisch richtige Sätze bauen. Bereitschaft zu Vor- und Nachbereitung erforderlich! Lehrbuch: Pame! A1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lekt. 1,
ISBN 978-3-19-005404-6 und
ISBN 978-3-19-025404-0

dienstags 20:15-21:45 Uhr
ab Di, 14.04. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 109

42102
Neugriechisch am Vormittag A1
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse und mit geringen Vorkenntnissen
Nikolaos Hatziliadis, M.A.
In diesem Kurs können Sie Ihre Griechisch-Kenntnisse für Ihren Sommer-Urlaub auffrischen. Wir üben die Struktur des einfachen Satzes und wir wiederholen das Vokabular, das wir zur Verständigung bei den elementaren Alltagssituationen brauchen. Allmählich werden unsere Sätze immer umfangreicher und unsere Gespräche werden auf ein erweitertes Niveau geführt. Wir werden die Grammatik blockweise besprechen, üben und festigen. Der Kurs wendet sich an Teilnehmer/innen, die unsere Abendkurse nicht besuchen können. Elementare Vorkenntnisse beim Lesen und Schreiben sind willkommen.
Die Materialien werden vom Kursleiter aufbereitet und zur Verfügung gestellt.

donnerstags 10:15-11:45 Uhr
ab Do, 05.03. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 312

Kurse bequem online buchen unter: www.vhs-tuebingen.de

EDEL REISEN

Der Reiseveranstalter mit ständig wechselnden und interessanten Reisezielen in modernsten Omnibussen.

Bellinostr. 10, 72108 Rottenburg
Telefon (0 74 72) 2 30 91

Neugriechisch A1.2

Sie haben sich bereits im ersten Semester ein umfangreiches Vokabular angeeignet und die grundlegenden grammatikalischen Strukturen der neugriechischen Sprache kennengelernt. In diesem Kurs werden neue Abschnitte der Grammatik behandelt und in Dialogen während der Unterrichtsstunde geübt. Sie haben bereits festgestellt, dass die Wiederholung des Stoffes durch die selbständige Arbeit zuhause den Spaß an der Sprache zum Blühen bringt! Am Ende des Semesters sind Sie in der Lage einfache Gespräche über alltägliche Dinge zu führen. Neueinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen! Lehrbuch: Pame! A1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lekt. 6,
ISBN 978-3-19-005404-6 und
ISBN 978-3-19-025404-0

42103
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Kleingruppe
Nikolaos Hatziliadis, M.A.

montags 18:30-20:00 Uhr
ab Mo, 23.02. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 201

42104
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Kleingruppe
Nikolaos Hatziliadis, M.A.

mittwochs 20:15-21:45 Uhr
ab Mi, 25.02. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 311

42105
Neugriechisch A2.1

Nikolaos Hatziliadis, M.A.
Fortsetzung des Kurses A1.2 vom vergangenen Semester. Sie besitzen inzwischen ein umfangreiches Vokabular und kennen viele grammatikalische Strukturen der neugriechischen Sprache. In diesem Kurs werden neue Abschnitte der Grammatik behandelt und in Dialogen während der Unterrichtsstunde geübt. Sie haben bereits festgestellt, dass es sich lohnt, den Stoff durch selbständige Arbeit zu Hause zu wiederholen. Am Ende des Semesters sind Sie in der Lage, einfache Gespräche in verschiedenen Zeitformen (Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft) über alltägliche Dinge zu führen. Lehrbuch: Pame A2, ab Lekt. 1,
ISBN 978-3-19-005462-6

montags 20:15-21:45 Uhr
ab Mo, 23.02. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 20142502

42106
Neugriechisch B1.1

Nikolaos Hatziliadis, M.A.
Sie besitzen inzwischen umfangreiche Kenntnisse in Bezug auf Grammatik und Vokabular der neugriechischen Sprache. Einige neue Abschnitte der Grammatik werden behandelt und in Dialogen während der Unterrichtsstunde geübt. Am Ende des Semesters ist die Grammatik vollständig abgeschlossen und Sie sind in der Lage, Gespräche in verschiedenen Zeitformen (aktive und passive Konjugation) über das Weltgeschehen zu führen. Neueinsteiger/innen sind herzlich willkommen! Lehrbuch: Pame A2, ab Lekt. 6,
ISBN 978-3-19-005462-6

mittwochs 18:30-20:00 Uhr
ab Mi, 25.02. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 311

42107
Neugriechisch C1
Kleingruppe
Nikolaos Hatziliadis, M.A.
Wir behandeln in diesem Kurs aktuelle Zeitungstexte, um einerseits unser Sprachniveau zu entwickeln und andererseits Informationen über verschiedene Themen zu bekommen. Wir wiederholen zudem blockweise verschiedene Grammatikkapitel (Substantive, Adjektive, Verben usw.). Neueinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab Di, 24.02. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 109

NEUHEBRÄISCH

Ein gemeinsamer Ivrit-Anfängerkurs der vhs Tübingen und Reutlingen wird ab September 2015 an der vhs Reutlingen angeboten. Bitte wenden Sie sich bei Fragen an: Fr. Fuchs, Tel. 07121/336-135.

42202
Neuhebräisch/Ivrit A1.2
Kleingruppe
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Joseph Rothschild
Als Fortsetzung des Ivrit-Anfängerkurses werden in diesem Kurs neben Lektüre und modernen schriftlichen Übungen auch leichte Konversations- und Grammatikübungen geboten. Dabei können früher erworbene Ivritkenntnisse aufgefrischt und erweitert werden.

donnerstags 20:15-21:45 Uhr
ab Do, 26.02. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 214

42203
Neuhebräisch/Ivrit B1

Joseph Rothschild
Für Teilnehmer/innen mit guten Ivritkenntnissen bietet dieser Kurs eine sprachlich-kulturelle und geschichtliche Ebene für Texte und Konversationsübungen, die den Hauptinhalt des Kurses bilden. Dabei werden ebenso Bezüge zur heutigen Sprache und Kultur Israels hergestellt.

donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 26.02. 13 Termine
83,20 €, vhs, Raum 214

NIEDERLÄNDISCH

42300
Niederländisch A1.1
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Christa Nijman-Gawehn
Niederländisch lernen geht schnell! Nach diesem Anfängerkurs können Sie bestimmt eine niederländische Zeitung lesen und ein Wörtchen mitreden!
Lehrbuch: Taal Vitaal, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lekt. 1,
ISBN 978-319-005252-3 und 978-3-19-095252-6 sowie Material der Kursleiterin

dienstags 20:15-21:45 Uhr
ab Di, 14.04. 12 Termine
76,80 €, vhs, Raum 311

42302
Niederländisch A2
Kleingruppe
Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen
Christa Nijman-Gawehn
Voortzetting van de beginnerscursus. Nieuwe deelnemers zijn van harte welkom. De luistervaardigheid staat nu in het middelpunt. Lehrbuch: Taal Vitaal, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lekt. 10,
ISBN 978-3-19-005252-3 und 978-3-19-095252-6 sowie Material der Kursleiterin

dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab Di, 14.04. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 311

Sparen Sie 50 Prozent der Kursgebühr(en) und bis zu 500 €!

Für viele Sprachkurse, die Sie aus beruflichen Gründen besuchen möchten, können Sie die **Bildungsprämie** beantragen und bis zu 50% der Kursgebühr sparen bzw. mit bis zu 500 € gefördert werden.

Nähere Informationen zur Bildungsprämie finden Sie auf Seite 86.

A1 / B2 / C1 ...???

Nähere Informationen zu den Sprachkurskennzeichnungen finden Sie auf Seite 51.

Seit bereits 2009 ist das Qualitätsmanagement der vhs Tübingen zertifiziert nach der AZAV. Das heißt, wir erbringen nicht nur nachgewiesener Maßen qualitativ hochwertige Leistungen, sondern wir sind damit auch ein zugelassener Träger für spezifische Maßnahmen, die über einen Bildungsgutschein von der Agentur für Arbeit bzw. des Jobcenters finanziert werden können.

42305
Niederländisch Konversationskurs B2/C1 - Willkommenskultur im historischen Kontext
Kleingruppe
Christa Nijman-Gawehn
In de zestiende en zeventiende eeuw verbazen buitenlandse kooplieden zich over de „vrijheyt der conscientien" in Antwerpen en Amsterdam.
Wij gaan met Herman Pleij's nieuwste boek „Moet kunnen" (2014) op zoek naar de historische achtergronden van de Nederlandse gedoogcultuur.

donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 12.03. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 213

NORWEGISCH

42400
Norwegisch A1.1
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Mareike Wichmann
In diesem Kurs lernen wir die grundlegende Grammatik und viele nützliche Vokabeln des Bokmål, einer der beiden Schriftsprachen. Ziel soll nicht nur sein, diese - der unseren sehr ähnliche - Sprache lesen zu können, sondern sie auch aktiv anzuwenden, z.B. im nächsten Urlaub. Deshalb werden wir vor allem viel sprechen! Lehrbuch: Et år i Norge, ab Lekt. 1,
ISBN 978-3-934106-15-4

montags 18:00-19:45 Uhr
ab Mo, 13.04. 12 Termine
76,80 €, vhs, Raum 111

42401
Norwegisch A1.2
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Kleingruppe
Mareike Wichmann
In diesem Semester lernen wir unter anderem die Vergangenheitsformen, sodass wir uns nun auch über zurückliegende Dinge unterhalten können. Weiterhin liegt der Fokus unseres Kurses auf der aktiven Anwendung, vor allem dem Sprechen. Auch Neueinsteiger mit Grundkenntnissen sind willkommen. Lehrbuch: Et år i Norge, ab Lekt. 7,
ISBN 978-3-934106-15-4

mittwochs 20:15-21:45 Uhr
ab Mi, 15.04. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 219

bequem online buchen:
www.vhs-tuebingen.de

PERSISCH

42502
Persisch A1.2
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Kleingruppe
Gita Nikkhah Bahrami
Wir erweitern Wortschatz und Grammatik und machen viele Konversationsübungen. Neueinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Lehrbuch: Wir sprechen Persisch A1, ab Lekt. 3/4,
ISBN 978-3-944201-23-8

montags 18:30-20:00 Uhr
ab Mo, 09.03. 12 Termine
110,40 €, vhs, Raum 311

POLNISCH

42601
Polnisch A1.1
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Jolanta Banach
Der Kurs macht Sie sprachlich fit für Ihre Polenreise! Im Mittelpunkt steht das Erlernen von Alltagswortschatz. Die Grammatik wird auf das Notwendigste reduziert.
Lehrbuch: Polnisch mit System, ab Lekt. 1
ISBN 978-3-46880393-2 (Hinweis: das vergriffene Lehrwerk „Langenscheidts Praktisches Lehrbuch Polnisch" kann ebenfalls verwendet werden)

mittwochs 18:30-20:00 Uhr
ab Mi, 15.04. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 312

42603
Polnisch A1.3
Kleingruppe
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Jolanta Banach
Sie haben früher schon Polnisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse aktivieren und vertiefen? Willkommen in unserem Kurs - zapraszam na kurs!
Lehrbuch: Polnisch mit System, ab Lekt. 6
ISBN 978-3-46880393-2 (Hinweis: das vergriffene Lehrwerk „Langenscheidts Praktisches Lehrbuch Polnisch" kann ebenfalls verwendet werden)

dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab Di, 03.03. 12 Termine
110,40 €, vhs, Raum 312

42605
Polnisch B1
Kleingruppe
Jolanta Banach
Ein Kurs für alle, die bereits gute Kenntnisse der polnischen Sprache haben und diese erweitern und vertiefen möchten. Wir wiederholen viel, üben alltägliche Situationen und lernen die polnische Kultur kennen. Tauchen Sie in die polnische Sprache ein! Serdecznie zapraszam!
Lehrbuch: Polnisch mit System, ab Lektion 17
ISBN 978-3-468-80393-2
(Hinweis: das vergriffene Lehrwerk „Langenscheidts Praktisches Lehrbuch Polnisch" kann ebenfalls verwendet werden)

mittwochs 20:15-21:45 Uhr
ab Mi, 04.03. 12 Termine
110,40 €, vhs, Raum 312

SANSKRIT

42650
Sanskrit A1.1 Einführung in die klassische indische Sprache und Kultur
Kleingruppe
Dr. phil. Mirella Lingorska-Grafe
Sanskrit (Skt. „samskrita", d.h. „wohlgeformt", „kultiviert") ist die klassische Literatursprache Indiens, die im 4. Jh. v. Chr. kodifiziert wurde und heute laut Verfassung eine der 22 offiziell anerkannten Landessprachen ist. In Sanskrit sind zahlreiche altindische Texte verfasst, die vor allem das brahmanische Wissen repräsentieren. Im Hinduismus hat das Sanskrit auch heute eine herausragende liturgische Funktion.
Sanskrit ist eine indoeuropäische Sprache, was besonders an den Parallelen zu Latein und Altgriechisch erkennbar ist. Zu Beginn des 19. Jh. hat es eine entscheidende Rolle für die Entstehung der vergleichenden Sprachwissenschaft in Europa gespielt. In ihrem ausgeprägten Traditionsbewusstsein ist die moderne indische Gesellschaft ohne Kenntnis der klassischen Sanskrit-Kultur nicht adäquat zu verstehen.
Lehrbuch: Sanskrit-Kompendium: ein Lehr-, Übungs- und Nachschlagewerk
ISBN 978-3-77190086-1

donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 16.04. 12 Termine
110,40 €, vhs, Raum 219

PORTUGIESISCH

42701
Portugiesisch (brasilianisch) A1.1
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Maristel Alves Dos Santos
Möchten Sie Portugiesisch in angenehmer Atmosphäre lernen? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie. Auf dem Programm stehen Konversationsübungen, Wortschatzaufbau, Grammatik sowie landeskundliche Themen aus der portugiesisch sprechenden Welt.
Lehrbuch: Falar... Ler... Escrever... Portugues, ab Lektion 1,
ISBN 978-8-51254310-9

mittwochs 20:15-21:45 Uhr
ab Mi, 15.04. 12 Termine
76,80 €, vhs, Raum 110

42702
Portugiesisch (brasilianisch) A1.2
Kleingruppe
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Maristel Alves Dos Santos
Möchten Sie Ihre Portugiesischkenntnisse in angenehmer Atmosphäre erweitern? Wir üben vor allem das Sprechen und bauen die Grammatik und den Wortschatz weiter aus. Neueinsteiger/innen mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Lehrbuch: Falar... Ler... Escrever... Portugues, ab Lektion 6/7,
ISBN 978-8-51254310-9

mittwochs 18:30-20:00 Uhr
ab Mi, 15.04. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 110

RUMÄNISCH

42801
Rumänisch A1.1 Kleingruppe
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Kleingruppe
Irina-Maria Coifescu
Dieser Kurs setzt keinerlei Kenntnisse voraus und bietet einen ersten Einstieg in die Sprache. Auf unterhaltsame und abwechslungsreiche Weise üben wir vor allem das Sprechen.
Das Lehrbuch wird im Kurs vereinbart.

dienstags 20:15-21:45 Uhr
ab Di, 14.04. 10 Termine
92,00 €, vhs, Raum 314

42803
Rumänisch A1.3
Kleingruppe
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Irina-Maria Coifescu
In diesem Kurs setzen wir unseren Einstieg in die rumänische Sprache fort. Auf unterhaltsame und abwechslungsreiche Weise erweitern wir Wortschatz und Grammatik. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen. Sie erhalten auch viele landeskundliche Informationen für Ihre Reise nach Rumänien.
Neueinsteiger/innen mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!
Lehrbuch: Rumänisch für Sie, ab Lektion 6/7,
ISBN 978-3-19-005088-8

dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab Di, 14.04. 10 Termine
92,00 €, vhs, Raum 314

A1 / B2 / C1 …???

Nähere Informationen zu den Sprachkurskennzeichnungen
finden Sie auf Seite 51.

RUSSISCH

42900
Russisch A1.1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Yelena Yulish
Dieser Kurs führt Sie in die russische Sprache ein. Wir erlernen das kyrillische Alphabet, üben die Aussprache und beginnen mit einfachen Dialogen. Von Beginn an wollen wir möglichst viel Russisch sprechen, hören und durch kontinuierliche Wiederholung alles Erlernte festigen.
Otlitschno A1, ab Lekt. 1,
ISBN 978-3-19-004477-1

dienstags 20:15-21:45 Uhr
ab Di, 21.04. 12 Termine
76,80 €, vhs, Raum 112

42902
Russisch A1.2
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Kleingruppe
Natalia Latysheva
Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die das russische Alphabet bereits kennen. Neben der weiteren Vermittlung der Basisgrammatik und des Basiswortschatzes wird in einfachen Kurzdialogen das Sprechen geübt.
Otlitschno A1, ab Lekt. 3/4,
ISBN 978-3-19-004477-1

donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 05.03. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 112

42911
Russisch A2.2
Kleingruppe
Natalia Latysheva
Die Kursziele sind die Erweiterung des Wortschatzes und die mündliche Kommunikation. Das freie Sprechen über und in Alltagsituationen wird geübt, das Hör- und Leseverstehen trainiert. Neueinsteiger/innen sind herzlich willkommen!
Lehrbuch: Otlitschno A2, ab Lekt. 4,
ISBN 978-3-19-004478-8

montags 18:30-20:00 Uhr
ab Mo, 02.03. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 213

42960
Russisch Konversation B1
Kleingruppe
Yelena Yulish
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die ca. 2 Bände eines Russischlehrwerks beendet haben. Wir sprechen über Aktuelles und lesen kurze Texte. Wortschatz und Grammatik werden erweitert und vertieft, vor allem jedoch üben wir das freie Sprechen.
Die Unterrichtsmaterialien werden im Kurs gestellt.

dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab Di, 21.04. 12 Termine
127,20 €, vhs, Raum 219

SCHWEDISCH

43100
Hej Sverige! Schwedisch A1.1
Kleingruppe
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Manuel Baur
Dieser Kurs richtet sich an alle, die noch keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse in der schwedischen Sprache besitzen. Wir erarbeiten die Grundlagen für erste kleine Gespräche auf Schwedisch. Außerdem wollen wir einen Blick über das Lehrwerk hinaus werfen und in die schwedische Kultur einzutauchen. Aussprache, Hörverstehen und das freie Sprechen werden intensiv trainiert, um so für die einfachen Dinge des Urlaubs und Alltags gerüstet zu sein.
Lehrbuch: Javisst! ab Lekt. 1,
ISBN 978-3-19-005405-3

donnerstags 20:15-21:45 Uhr
ab Do, 26.02. 10 Termine
80,00 €, vhs, Raum 110

43101
Hej Sverige! Schwedisch für den Urlaub A1.1
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Rhea Schmidt
In diesem Kurs werden erste Grundkenntnisse der schwedischen Sprache und landestypische Eigenheiten vermittelt. Wir trainieren ganz besonders die Aussprache und das Hörverstehen, um für die einfachen Dinge des Urlaubs und Alltags gerüstet zu sein.
Lehrbuch: Javisst! ab Lekt. 1,
ISBN 978-3-19-005405-3

samstags 9:00-13:00 Uhr
ab Sa, 04.07. 3 Termine,
56,00 €, vhs, Raum 208

43103
Hej Sverige! Schwedisch A1.2
Kleingruppe
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnisse
Manuel Baur
Schweden ist eines der schönsten Länder der Welt und mit mehr Sprachkenntnissen könnt ihr das Land und seine Bewohner noch besser kennenlernen. Hjärtligt vällkomna! Vi ses!
Lehrbuch: Javisst! ab Lekt. 5,
ISBN 978-3-19-005405-3

donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 26.02. 10 Termine
80,00 €, vhs, Raum 110

43120
Schwedisch Konversationskurs A2
Kleingruppe
Kerstin Risse
Hejsan! Har du lust att tala svenska? In diesem Kurs diskutieren wir über Zeitungsartikel, Filmausschnitte, Musik oder

landeskundliche Themen und wiederholen bzw. erweitern den Wortschatz, die Aussprache- und Grammatikkenntnisse anhand von Texten und Übungen. Das Kursniveau entspricht etwa Lektion 15 des Kursbuches ‚Javisst!'.
Die Unterrichtsmaterialien werden von der Kursleiterin gestellt.

mittwochs 18:30-20:00 Uhr
ab Mi, 15.04. 10 Termine
80,00 €, vhs, Raum 109

SPANISCH

Beratungs- und Einstufungstermin:
Donnerstag, 12.02.15
17:30 - 19:00 Uhr, Raum 215

ZIELNIVEAU A1

43401
Spanisch A1.1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Erick Manuel Pérez-Borroto Ferrer
Endlich Paella auf Spanisch bestellen? Oder mal Gutanamera mitsingen und den Text verstehen? Oder möchten Sie für den nächsten Aufenthalt in einem spanischsprachigen Land mit der Bevölkerung in Kontakt kommen? Auf unterhaltsame Weise erlernen Sie die Grundlagen des Spanischen und trainieren gezielt die wichtigen Redemittel für Alltagssituationen. Auch landeskundliche Informationen über Lateinamerika und Spanien werden nicht zu kurz kommen.
Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-514980-9

mittwochs 20:15-21:45 Uhr
ab Mi, 04.03. 12 Termine
76,80 €, vhs, Raum 213

43418
Spanisch intensiv A1.1
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Gabriele Forst
Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen, die in kurzer Zeit Spanisch lernen möchten. Auf die aktive Sprachproduktion wird besonderer Wert gelegt. Ebenso wird interkulturelles Wissen über Spanien und Lateinamerika vermittelt. Die Bereitschaft, Hausaufgaben zu erledigen, wird vorausgesetzt.
Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lekt. 3/4, ISBN 978-3-12-514980-9

montags 18:30-20:00 Uhr
ab Mo, 02.03. 12 Termine
76,80 €, vhs, Raum 214

43402
Spanisch express A1.1
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Conchy Cansino de Schaumann
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die schnell und intensiv Spanisch lernen möchten. Ziel ist es, spielerisch und dennoch zügig die Sprache in Wort und Schrift zu vermitteln. Die Dozentin stammt aus Sevilla und bietet Ihnen viele Einblicke in die Kultur und Lebensweise der Spanier.
Lehrbuch: Con gusto, ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-514980-9

dienstags 20:15-21:45 Uhr
ab Di, 21.04. 12 Termine
76,80 €, vhs, Raum 208

43403
Spanisch am Vormittag A1.1
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Kleingruppe
Conchy Cansino de Schaumann
Mit vielen Wiederholungen und abwechslungsreichen Übungen führt Sie dieser Kurs in die spanische Sprache ein. Die Dozentin stammt aus Sevilla und bietet Ihnen viele Einblicke in die Kultur und Lebensweise der Spanier. Wir werden vor allem das Sprechen intensiv üben.
Lehrbuch: Con gusto, ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-514980-9

dienstags 10:15-11:45 Uhr
ab Di, 10.03. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 219

43406
Spanisch intensiv A1.1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Martha Rodriguez
Dieser Kurs ist besonders geeignet, wenn Sie in kurzer Zeit in schnellerem Tempo die Grundstrukturen und den Grundwortschatz dieser Sprache lernen möchten. Der Kurs findet 2x wöchentlich (Do. und Mo. 18.30-20.15 Uhr) statt.
Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-514980-9

donnerstags u. montags
18:30-20:00 Uhr
ab Do, 02.07. 8 Termine,
64,00 €, vhs, Raum 312

43407
Spanisch am Nachmittag A1.1
Kleingruppe
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Ana Cristina Bautista de Stegner
Sie wollen einen lang gehegten Vorsatz wahrmachen und endlich beginnen Spanisch zu lernen? In diesem Kurs erarbeiten wir die Grundlagen für eine erfolgreiche Kommunikation in einem spanischsprachigen Land!
Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-514980-9

Bitte besorgen Sie das für Ihren Kurs angegebene Lehrwerk zum ersten Kursabend!

dienstags 16:00-17:30 Uhr
ab Di, 03.03. 8 Termine,
64,00 €, vhs, Raum 110

43408
Spanisch intensiv A1.1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Gabriele Forst
Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen, die in kurzer Zeit Spanisch lernen möchten. Auf die aktive Sprachproduktion wird besonderer Wert gelegt. Ebenso wird interkulturelles Wissen über Spanien und Lateinamerika vermittelt. Die Bereitschaft, Hausaufgaben zu erledigen, wird vorausgesetzt.
Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-514980-9

dienstags 18:30-21:15 Uhr
ab Di, 09.06. 8 Termine,
85,30 €, vhs, Raum 109

43409
Spanisch intensiv am Samstagvormittag A1.1
Kleingruppe
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Roxana Farfán
Dieser Kurs ist für Interessierte gedacht, die kompakt und schnell Spanisch lernen wollen und unter der Woche keine Zeit haben. Neben Einblicken in die Kultur Lateinamerikas und Spaniens erhalten Sie auch praxisorientierte Tipps, wenn Sie Spanisch im beruflichen Kontext einsetzen möchten.
Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-514980-9

samstags 9:15-12:30 Uhr
ab Sa, 07.03. 5 Termine,
80,00 €, vhs, Raum 214

43417
Spanisch für die Reise A1
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Roxana Farfán
Ein Kurs für alle, die sich auf eine Reise vorbereiten möchten oder als Wiedereinsteiger/innen ihre Kenntnisse auffrischen möchten.
Unsere Inhalte: einfache Dialoge, Leute kennen lernen, im Hotel, Restaurant, beim Einkaufen, unterwegs sein etc.
Gute Reise - Buen viaje!

samstags 9:15-12:30 Uhr
ab Sa, 04.07. 4 Termine,
64,00 €, vhs, Raum 214

43410
Spanisch express A1.2
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Martha Rodriguez
Dieser Kurs ist besonders geeignet, wenn Sie in kurzer Zeit in schnellerem Tempo die Grundstrukturen und den Grundwortschatz dieser Sprache lernen möchten.
Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lekt. 4, ISBN 978-3-12-514980-9

donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 12.03. 11 Termine
70,40 €, vhs, Raum 312

43412
Spanisch express A1.2
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Erick Manuel Pérez-Borroto Ferrer
Dieser Kurs richtet sich an lerngewohnte Teilnehmer/innen, die die Grundstrukturen und den Grundwortschatz in schnellem Tempo erlernen möchten und Zeit für die Vor- und Nachbereitung des Unterrichts aufbringen können.
Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lekt. 5/6, ISBN 978-3-12-514980-9

mittwochs 18:30-20:00 Uhr
ab Mi, 04.03. 12 Termine
76,80 €, vhs, Raum 112

43413
Spanisch A1.2
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Joaquin Martinez
In diesem Kurs lernen Sie Spanisch von Grund auf. Unser Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen, von Beginn an wird die Kurssprache Spanisch sein.
Lehrbuch: Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lekt. 5,
ISBN 978-3-12-514980-9

mittwochs 20:15-21:45 Uhr
ab Mi, 11.03. 12 Termine
76,80 €, Waldorfschule

43414
Spanisch am Nachmittag A1.2
Kleingruppe
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Ana Cristina Bautista de Stegner
Mit viel spielerischen Elementen und ganz ohne Stress lernen Sie die spanische Sprache immer besser kennen. Sprechen, Verstehen und Lesen werden mit abwechslungsreichen Übungen und Wiederholungen trainiert und erweitert. Neueinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!
Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lekt. 3/4, ISBN 978-3-12-514980-9

dienstags 16:00-17:30 Uhr
ab Di, 12.05. 8 Termine,
64,00 €, vhs, Raum 110

43419
Spanisch A1.2
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Francis Figueroa Velar
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die in normalem Tempo Spanisch lernen möchten. Durch viele Wiederholungen können Sie in kurzer Zeit einfache Dialoge über Alltagssituationen führen. Gleichzeitig erfahren Sie vieles über die Kultur Lateinamerikas und Spaniens.
Lehrbuch: Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lekt. 5/6,
ISBN 978-3-12-514980-9

dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab Di, 10.03. 12 Termine
76,80 €, vhs, Raum 218

9. Mai: Europatag

An diesem Tag der historischen Schuman-Erklärung werden Frieden und Einheit in Europa gefeiert. Am 9. Mai 1950 hielt der französische Außenminister Robert Schuman in Paris eine Rede, in der er seine Vision einer neuen Art der politischen Zusammenarbeit in Europa präsentierte. Schumans Vorschlag gilt heute als Grundstein der Europäischen Union.

43424
Spanisch A1.2
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Dr. Alberto Zuluaga
Es geht insbesondere darum, die Grundstrukturen des Spanischen durch Hören, Verstehen und unermüdliches Wiederholen weiter zu lernen.
Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lekt. 4/5, ISBN 978-3-12-514980-9

montags 18:30-20:00 Uhr
ab Mo, 16.03. 12 Termine
76,80 €, vhs, Raum 109

43415
Spanisch express A1.3
Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen
Conchy Cansino de Schaumann
Dieser Kurs vermittelt Ihnen in kurzer Zeit möglichst viele Spanischkenntnisse. Er richtet sich an Teilnehmer/innen, die intensiv und zügig Spanisch lernen wollen. Das aktive Sprechen steht im Vordergrund.
Lehrbuch: Perspectivas A1, ab Lekt. 8/9, ISBN 978-3-46420067-4

donnerstags 20:15-21:45 Uhr
ab Do, 05.03. 12 Termine
76,80 €, vhs, Raum 213

43416
Spanisch express A1.3
Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen
Conchy Cansino de Schaumann
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die schnell und intensiv weiter in die spanische Sprache einsteigen möchten. Die Dozentin stammt aus Sevilla und vermittelt Ihnen viele Einblicke in die spanische Kultur und Lebensweise. Neueinsteiger/innen sind herzlich willkommen!
Lehrbuch: Perspectivas A1, ab Lekt. 9/10, ISBN 978-3-46420067-4

dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab Di, 03.03. 12 Termine
76,80 €, vhs, Raum 208

A1 / B2 / C1 …???

Nähere Informationen zu den Sprachkurskennzeichnungen finden Sie auf Seite 51.

43421
Spanisch A1.4
Kleingruppe
Francis Figueroa Velar
Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen, die in normalem Tempo Spanisch lernen möchten. Mit vielen Wiederholungen üben wir Alltagssituationen. Außerdem erfahren Sie vieles über die Kultur und das Leben in Lateinamerika und Spanien.
Lehrbuch: Perspectivas Ya! A1, ab Lekt. 10,
ISBN 978-3-46-420488-7

dienstags 20:15-21:45 Uhr
ab Di, 10.03. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 219

43422
Spanisch A1.4
Lilliam Rojas-Klaus
In diesem kommunikativen Sprachkurs können Sie Ihre Sprechfertigkeiten zunehmend ausbauen. Wir erweitern systematisch und mit vielen Wiederholungen Wortschatz und Grammatik. Neueinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Lehrbuch: Perspectivas Ya! A1, ab Lekt. 9/10,
ISBN 978-3-464-204887

dienstags 10:15-11:45 Uhr
ab Di, 03.03. 12 Termine
76,80 €, vhs, Raum 110

43423
Practicando espanol por la tarde Spanisch Auffrischungskurs A1
Kleingruppe
Ana Cristina Bautista de Stegner
Sie haben den ersten Band eines Spanisch-Lehrwerks beendet? In diesem Kurs können Sie alles wiederholen und besonders das Sprechen üben. Wir frischen gezielt wichtige Grammatikkapitel und vergessen geglaubte Vokabelkenntnisse auf.

mittwochs 16:00-17:30 Uhr
ab Mi, 04.03. 10 Termine
80,00 €, vhs, Raum 110

ZIELNIVEAU A2

43425
Spanisch express A2.1
Kleingruppe
Martha Rodriguez
Ziel des Kurses ist es vor allem, die Zeitformen der Vergangenheit (pretérito simple, pretérito compuesto, imperfecto) zu lernen und zu üben. Außerdem wird die Fähigkeit zu erzählen trainiert. Neueinsteiger/innen, die bereits den ersten Band eines Spanischlehrwerks beendet haben, sind herzlich willkommen!
Lehrbuch: Perspectivas A2, ab Lekt. 1,
ISBN 978-3-464-20068-1

montags 20:15-21:45 Uhr
ab Mo, 16.03. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 111

43427
Spanisch A2.1
Kleingruppe
Dr. Alberto Zuluaga
Die Schwerpunkte der Grammatik sind der Gebrauch der Vergangenheit und die Futurformen der Verben. Dazu kommen vielfältige Übungen zum Dialog und zum Erzählen.
Das Lehrbuch wird im Kurs vereinbart.

dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab Di, 17.03. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 312

43428
Spanisch A2.2
Dr. Alberto Zuluaga
Die Schwerpunkte der Grammatik sind der Gebrauch der Konjunktiv- und Imperativformen der Verben. Dazu kommen vielfältige Übungen zum Dialog und zum Erzählen.
Lehrbuch: Perspectivas A2, ab Lekt. 8, ISBN 978-3-464-20068-1

montags 20:15-21:45 Uhr
ab Mo, 16.03. 12 Termine
76,80 €, vhs, Raum 109

43433
Spanisch A2.2
Kleingruppe
Joaquin Martinez
Dieser Kurs ist ideal für Teilnehmer/innen, die bereits den ersten Band eines Spanischlehrwerks beendet haben. Unser Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen. Neueinsteiger/innen sind herzlich willkommen!
Lehrbuch: Perspectivas A2, ab Lekt. 5, ISBN 978-3-464-20068-1

dienstags 20:00-21:30 Uhr
ab Di, 10.03. 12 Termine
96,00 €, Waldorfschule

43426
Spanisch A2.3
Kleingruppe
Gabriele Forst
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die intensiv Spanisch lernen möchten und bereit sind, Hausaufgaben zu machen. Der Schwerpunkt liegt auf der aktiven Sprachproduktion. Außerdem erhalten Sie interkulturelles Wissen über Spanien und Lateinamerika.
Lehrbuch: Perspectivas A2, ab Lekt. 10, ISBN 978-3-46-420068-1

montags 20:15-21:45 Uhr
ab Mo, 02.03. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 214

Beratungs- und Einstufungstermin:
Donnerstag, 12.02.15
17:30 - 19:00 Uhr, Raum 215

ZIELNIVEAU B1

43440
Spanisch B1.1
Martha Rodriguez
En este curso se aprendará a expresar deseos, dar opiniones (subjuntivo) y se complementará con textos adecuados de conversación. Tambien se harán ejercicios sobre estructuras ya aprendidas.
Lehrbuch: Perspectivas B1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-464-20470-2

donnerstags 20:15-21:45 Uhr
ab Do, 19.03. 12 Termine
76,80 €, vhs, Raum 201

43443
Spanisch B1.3
Kleingruppe
Martha Rodriguez
En este curso se profundizará el estudio y la aplicación de las formas verbales del subjuntivo. Se complementará con textos adecuados para ejercicios de conversación.
Lehrbuch: Perspectivas B1, ab Lektion 7, ISBN 978-3-464-204702

dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab Di, 17.03. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 119

43444
Spanisch B1.4
Kleingruppe
Martha Rodriguez
Daremos especial interés en los usos del subjuntivo y en la práctica de la expresión oral y escrita, leyendo textos periodísticos.
Perspectivas B1, ab Lekt. 11,
ISBN 978-3-46-420470-2

mittwochs 18:30-20:00 Uhr
ab Mi, 18.03. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 119

ZIELNIVEAU B2 BIS C1

43451
Conversación con diferentes textos por la mañana B1/B2
Antonieta Rivera de Rauscher
Curso destinado a personas con buenos conocimientos del español que quieran participar en un grupo de discusión con „voz y voto“ mejorando la expresión oral y repasando la gramática.

dienstags 10:00-11:30 Uhr
ab Di, 10.03. 14 Termine
89,60 €, vhs, Raum 112

43465
Spanisch B2.2
Kleingruppe
Martha Rodriguez
Vamos a practicar la formulación de textos narrativos y descriptivos sobre temas actuales tomando como punto de partida el libro del curso. Profundizaremos toda la gramática ya conocida.
Lehrbuch: Avenida 1, ab Lektion 6, ISBN 978-3-12-514960-1

dienstags 20:15-21:45 Uhr
ab Di, 17.03. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 218

43450
Conversación con diferentes textos B2
Antonieta Rivera de Rauscher
Curso destinado a personas con buenos conocimientos del español que quieran participar en un grupo de discusión con „voz y voto“ mejorando la expresión oral y repasando la gramática.

donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 12.03. 14 Termine
89,60 €, vhs, Raum 218

43463
Spanisch B2
Dr. Alberto Zuluaga
Vamos a hacer ejercicios de gramática y, sobre todo, discusiones dirigidas sobre temas actuales. Además, los participantes prepararán semanalmente un trabajito escrito corto (noticia, reportaje, entrevista ...).

dienstags 20:15-21:45 Uhr
ab Di, 14.04. 12 Termine
76,80 €, vhs, Raum 312

43460
Conversación con diferentes textos B2/C1
Antonieta Rivera de Rauscher
Curso destinado a personas con muy buenos conocimientos del español que quieran participar en un grupo de discusión con „voz y voto“ mejorando la expresión oral y repasando la gramática.

mittwochs 18:30-20:00 Uhr
ab Mi, 11.03. 14 Termine
89,60 €, vhs, Raum 213

43467
Conversación en español B2/C1 Kleingruppe
Joaquin Martinez
Este curso es para hablar con soltura sobre temas y vocabulario de la vida cotidiana.
Der Kurs findet 14-tägig statt!

dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab Di, 10.03. 9 Termine,
72,00 €, Waldorfschule

bequem online buchen:
www.vhs-tuebingen.de

SWAHILI

43500
Swahili A1.1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Kleingruppe
Dr. Bernhard Pfannenberg
Swahili ist eine der bedeutendsten Verkehrssprachen Ost- und Südostafrikas und wird in Kenia, Tansania und Uganda als offizielle Nationalsprache und Parlamentssprache gesprochen. Der Kurs macht nicht nur mit den Strukturen der Sprache vertraut und vermittelt wichtige Redewendungen, sondern bietet auch Einblicke in die Kulturen und Traditionen der Gebiete, in denen die Sprache hauptsächlich vertreten ist.
Lehrbuch: Lehrbuch des Swahili für Anfänger, ab Lekt. 1,
ISBN 978-3-87548-503-5

montags 18:30-20:00 Uhr
ab Mo, 13.04. 12 Termine
96,00 €, vhs, Raum 110

TÜRKISCH

43801
Türkisch A1.1
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Özgür Cizer
In diesem Kurs bekommen Sie eine Einführung in die türkische Sprache. Es werden einfache Alltagssituationen (sich vorstellen, Einkaufen, Restaurantbesuch) sowie die türkischen Zahlen geübt.
Lehrbuch: Kolay gelsin! ab Lekt. 1,
ISBN 3-12-528860-6

dienstags 20:15-21:45 Uhr
ab Di, 14.04. 12 Termine
76,80 €, vhs, Raum 214

23. April: Türkisches Kinderfest

Dieser offizielle Feiertag für Kinder in der Türkei, welcher 1920 von Mustafa Kemal Atatürk eingeführt wurde, soll Brüderlichkeit, Liebe und Freundschaft zwischen den Kindern fördern. Seit 1979 wird das Fest auch in anderen Ländern gefeiert und trägt daher den Namen „Internationales Kinderfest“.

43803
Türkisch A1.2
Kleingruppe
Özgür Cizer
Ihre Grundkenntnisse werden erweitert. Wir trainieren vor allem das Sprechen in Alltagssituationen. Auch wenn Sie nach einer Pause Ihre Kenntnisse (mindestens die ersten 4 Lektionen des Lehrwerks) wieder auffrischen möchten, sind Sie herzlich willkommen!
Lehr- und Arbeitsbuch: Kolay Gelsin! ab Lektion 4,
ISBN 3-12-528860-6

montags 18:30-20:00 Uhr
ab Mo, 16.03. 12 Termine
76,80 €, vhs, Raum 312

43805
Türkisch für den Urlaub A1
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Kleingruppe
Özgür Cizer
Sie möchten sich noch schnell für Ihren Türkeiurlaub sprachlich fit machen? In diesem Kurs lernen Sie rasch und mit Spaß die wichtigsten Redemittel, mit denen Sie sich im Urlaub zurechtfinden können.
Lehrbuch: Haydi Tatile! Türkisch für den Urlaub,
ISBN 978-3-19-807243-1

samstags 9:30-13:00 Uhr
ab Sa, 13.06. 4 Termine,
69,40 €, vhs, Raum 110

SPRACHE UND BEWEGUNG

Pilates Workshop auf französisch / Pilates en français
Dr. Philippe Clédon
Bewegung tut der Sprache gut! Bewegungsförderung als Sprachförderung
Ein Pilateskurs mal ganz anders. Pilates Philosophie und Bewegungsprogramm humorvoll kennenlernen und das Ganze auf französisch. Was braucht man mehr? Mit diesem Sonderkurs lassen Sie sich vollkommen überraschen.
Le mouvement soutient l‘apprentissage d‘une langue et la langue soutient l‘apprentissage du mouvement
Apprendre le francais en mouvement et inversement....Faites d‘une pierre deux coups !
Enfin un cours de Pilates en français peu ordinaire pour débutants et plus ! Il sagit d’apprendre dans la bonne humeur la philosophie de la gymnastique de Pilates et de faire connaissance avec son programme d’excercises au sol.Qu’a t’on besoin de plus ? Laissez vous agréablement surprendre avec ce cours exceptionnel. Venez avec moi parler francais et en même temps vous entraîner physiquement...

32252

Sa, 21.03., 10:00-12:00 Uhr
11,50 €, vhs, Raum 114

32253

Sa, 21.03., 14:00-16:00 Uhr
11,50 €, 02vhs, Raum 114

Sparen Sie 50 Prozent der Kursgebühr(en) und bis zu 500 €!

Für viele Sprachkurse, die Sie aus beruflichen Gründen besuchen möchten, können Sie die Bildungsprämie beantragen und bis zu 50% der Kursgebühr sparen bzw. mit bis zu 500 € gefördert werden.

Nähere Informationen finden Sie auf Seite 86.

Unser Unternehmen bietet aus seinem vielfältigen Leistungssortiment

BRÜSSEL GEBÄUDEREINIGUNG

- Glas- und Rahmenreinigung
- Unterhaltsreinigung
- Teppich und Polsterreinigung
- Neubaureinigung
- Reinigung von Schulen
- Kindergarten- und Tagesstättenreinigung
- Industriereinigung
- Weitere spezielle Leistungen auf Anfrage

Sprechen Sie mit uns über Ihr Gebäudeproblem, wir helfen weiter

Seilerweg 2 • 72174 Nehren
Tel. (0 74 73) 2 42 09
Fax (0 74 73) 2 69 30

Gottl.-Daimler-Str. 24 • 72135 Dettenhausen
Tel. (0 71 57) 6 66 63
Fax (0 71 57) 52 12 82

Deutsch- und Integrationskurse

Ihre Ansprechpartnerinnen:
Gerlinde Schroth, Tel. 5603-25
Elke Schmid, Tel. 5603-21
integration@vhs-tuebingen.de

Sprechzeiten: Mo-Fr, 9 - 11 Uhr
und nach telefon. Vereinbarung

Deutsch als Fremdsprache
Deutschprüfungen
Deutschtest für Zuwanderer
Integrationskurse
Einbürgerungstest

Anmeldung unter: 5603-29
oder bequem online buchen unter:
www.vhs-tuebingen.de

Lebendiges und intensives Lernen in internationalen Klassen– so verbessern Sie Ihre Sprachkenntnisse und damit Ihre beruflichen Chancen. Nutzen Sie unser breites Angebot!
Sie haben die Wahl zwischen Intensivkursen, Nachmittags- und Abendkursen sowie Workshops und Prüfungen. Wir freuen uns auf Sie!

ZIELNIVEAU A1

Am Ende der Stufe A1 können Sie einfache Sätze zu vertrauten Themen verstehen und sich auf einfache Art über diese Themen verständigen.

Deutsch am Abend A1
Hier lernen Sie die Grundlagen der deutschen Sprache.
Mit 6 Unterrichtsstunden in der Woche bringt dieser Sprachkurs schnelle Erfolge.

dienstags und donnerstags
18:30-21:00 Uhr

47000
Deutsch am Abend A1 (Teil 1)
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Susanne Jung
Lehrbuch: Menschen A1.1,
ISBN 978-3-19-301901-1

ab Di, 23.2., 18 Termine
172,80 €, vhs, Raum 212

47001
Deutsch am Abend A1 (Teil 2)
Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
Susanne Jung
Lehrbuch: Menschen A1.1,
ISBN 978-3-19-301901-1

ab Di, 12.5., 18 Termine
172,80 €, vhs, Raum 212

47002
Deutsch am Abend A1 (Teil 3)
Für Anfänger/innen mit Basisvorkenntnissen
Margret Wannenmacher
Lehrbuch: Berliner Platz 1 neu, ab Lekt. 7
ISBN 978-3-468-47202-2

ab Mo, 23.2., 18 Termine
172,80 €, vhs, Raum 212

47003
Deutsch am Abend A1 (Teil 4)
Für Anfänger/innen mit soliden Vorkenntnissen auf Niveau A1
Margret Wannenmacher
Lehrbuch: Berliner Platz 1 neu, ab Lekt. 10
ISBN 978-3-468-47202-2

ab Mo, 11.5., 18 Termine
172,80 €, vhs, Raum 212

47010
Deutsch Intensiv A1.1 am Nachmittag
Für lerngewohnte Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Dr. Marie-Florence Baur, Noortje van Deursen
Lehrbuch: Ja genau! A1, Band 1
ISBN 978-3-06-024157-6

4 Wochen, montags bis freitags
jeweils 13:45-17:00 Uhr
8. Juni - 3. Juli
240,00 €, vhs, Raum 213
Keine Ermäßigung möglich!

Migrationsberatung für Migrantinnen und Migranten
jeweils mittwochs, von 12:00 bis 13:00 Uhr in der Cafeteria der vhs.
Beratende:
Uwe Gieseler,
Jugendmigrationsdienst/Diakonie
Carola Sevinc,
Beratung für erwachsene Zuwanderer/Caritas

47012
Deutsch A1.1 kompakt (Sommerferienkurs)
Noortje van Deursen
Bekommen Sie Besuch aus dem Ausland? Möchte Ihr Besuch nebenbei ein wenig Deutsch lernen? Dann ist dieser Deutschkurs für Anfänger/innen sicher der richtige! Alltagsbewältigung funktioniert schon nach zwei Wochen: Restaurant, Supermarkt, Small Talk, Wetter sowie die ersten Strukturen und viel praktische Anwendung sorgen für einen leichten Einstieg, der auch noch Spaß macht.
Die Dozentin arbeitet mit eigenen Materialien

9 Tage, montags bis freitags
jeweils 8:30-13:30 Uhr
17. August - 27. August
183,60 €, vhs, Raum 213
Keine Ermäßigung möglich!

Deutsch Intensiv A1.1
Basiskurs 1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Dieser Kurs kann als Integrationskurs Abschnitt 1 belegt werden.
Lehrbuch: Ja genau! A1, Band 1
ISBN 978-3-06-024157-6

4 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:45 Uhr
Keine Ermäßigung möglich!

470-82
Ingrid Schulz

11. März - 21. April
295,00 €, vhs, Raum 215

470-83
Siegrun Seidel

22. April - 22. Mai
295,00 €, vhs, Raum 217

Deutsch- und Integrationskurse

Auf alle Deutschkurse am Nachmittag und Abend gibt es für Schüler/innen, Studenten/innen und Au-pairs 10 % Ermäßigung.

470-84
Christa Nijman-Gawehn

8. Juni - 3. Juli
295,00 €, vhs, Raum 208

470-85
Sylke Müller

6. Juli - 31. Juli
295,00 €, vhs, Raum 212

470-86
Noortje van Deursen

7. September - 2. Oktober
295,00 €, vhs, Raum 201

47110
Deutsch Intensiv A1.2 am Nachmittag
Dr. Marie-Florence Baur, Noortje van Deursen
Für lerngewohnte Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Ja genau! A1, Band 2
ISBN 978-3-06-024158-3

4 Wochen, montags bis freitags
jeweils 13.30-17:00 Uhr
6. Juli - 31. Juli
240,00 €, vhs, Raum 215
Keine Ermäßigung möglich!

Deutsch Intensiv A1.2
Basiskurs2
Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
Dieser Kurs kann als Integrationskurs Abschnitt 2 belegt werden.
Lehrbuch: Ja genau! A1, Band 2
ISBN 978-3-06-024158-3

4 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:45 Uhr
Keine Ermäßigung möglich!

471-81
Stephanie Hain, Nadeschda Fedulow

11. März - 21. April
295,00 €, vhs, Raum 213

471-82
Ingrid Schulz

22. April - 22. Mai
295,00 €, vhs, Raum 215

471-83
Siegrun Seidel

8. Juni - 3. Juli
295,00 €, vhs, Raum 217

471-84
Christa Nijman-Gawehn

6. Juli - 31. Juli
295,00 €, vhs, Raum 208

471-85
Sylke Müller

7. September - 2. Oktober
295,00 €, vhs, Raum 212

ZIELNIVEAU A2

Am Ende der Stufe A2 können Sie kurze und einfache Alltagsgespräche führen und verstehen.

Deutsch am Abend A2
Wenn Sie bereits solide Kenntnisse auf Niveau A1 haben, können Sie diese Aufbaukurse besuchen.
Lehrbuch: Menschen A2.1
ISBN 978-3-19-301902-8

dienstags und donnerstags
18:30-21:00 Uhr

47200
Deutsch am Abend A2 (Teil 1)
Voraussetzung: erreichtes Niveau A1
Anne Engel

ab Di, 24.02., 18 Termine
172,80 €, vhs, Raum 217

47201
Deutsch am Abend A2 (Teil 2)
Voraussetzung: Grundkenntnisse auf Niveau A2
Anne Engel

ab Di, 12.05., 18 Termine
172,80 €, vhs, Raum 217

47210
Deutsch Intensiv A2.1 am Nachmittag
Noortje van Deursen, Dr. Marie-Florence Baur
Für lerngewohnte Teilnehmer/innen
Voraussetzung: Gute Kenntnisse auf Niveau A1
Lehrbuch: Ja genau! A2, Band 1
ISBN 978-3-06-024159-0

4 Wochen, montags bis freitags
13:45 bis 17:00 Uhr
07. September - 02. Oktober
240,00 €, vhs, Raum 215
Keine Ermäßigung möglich!

Deutsch Intensiv A2.1
Basiskurs 3
Hier vertiefen Sie Ihre Basiskenntnisse. Dieser Kurs kann als Integrationskurs Abschnitt 3 belegt werden.
Voraussetzung: Gute Kenntnisse auf Niveau A1
Lehrbuch: Ja genau! A2, Band 1,
ISBN 978-3-06-024159-0

4 Wochen, montags bis freitags
jeweils 08:30-12:45 Uhr
Keine Ermäßigung möglich!

472-80
Bernd Borchardt

11. März - 21. April
295,00 €, vhs, Raum 108

472-81
Stephanie Hain, Nadeschda Fedulow

22. April - 22. Mai
295,00 €, vhs, Raum 213

472-82
Ingrid Schulz

8. Juni - 3. Juli
295,00 €, vhs, Raum 215

472-83
Siegrun Seidel

8. Juni - 3. Juli
295,00 €, vhs, Raum 217

472-84
Christa Nijman-Gawehn

7. September - 2. Oktober
295,00 €, vhs, Raum 208

Information zur Sprachberatung:

Die Sprachberatungstermine sollen unseren Teilnehmer/innen helfen, das richtige Niveau für ihren Sprachkurs herauszufinden. Erfahrene Deutsch-Lehrkräfte testen und beraten Sie und empfehlen Ihnen den passenden Kurs.
Für B2- und C1-Kurse ist ein Einstufungstest obligatorisch!
Die Sprachberatung für Deutsch findet zum Semesterauftakt am
19. Februar (15 -18 Uhr) und auf Nachfrage zu individuellen Terminen statt.

Deutsch Intensiv A2.2
Aufbaukurs 1
Sie haben bereits Basiskenntnisse auf dem Niveau A2 und möchten Ihre sprachlichen Kompetenzen auf diesem Niveau festigen? Dann sind Sie hier richtig!
Dieser Kurs kann als Integrationskurs Abschnitt 4 belegt werden.
Lehrbuch: Ja genau! A2, Bd.2
ISBN 978-3-06-024160-6

4 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:45 Uhr
Keine Ermäßigung möglich!

473-79
Noortje van Deursen

11. März - 21. April
295,00 €, vhs, Raum 201

473-80
Bernd Borchardt

22. April - 22. Mai
295,00 €, vhs, Raum 108

473-81
Stephanie Hain, Nadeschda Fedulow

8. Juni -3. Juli
295,00 €, vhs, Raum 213

473-82
Ingrid Schulz

6. Juli - 31. Juli
295,00 €, vhs, Raum 215

473-83
Siegrun Seidel

7. September - 2. Oktober
295,00 €, vhs, Raum 217

ZIELNIVEAU B1

Am Ende der Stufe B1 können Sie langsam geführten Gesprächen im Wesentlichen folgen und sich in einfachen Sätzen daran beteiligen.

Deutsch am Abend B1
In diesen Abendkursen verbessern Sie Ihre Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1.
Lehrbuch: Studio D
ISBN 978-3-464-20719-2

montags u. mittwochs
18:30-21:00 Uhr

47400
Deutsch am Abend B1 (Teil 1)
Josefin Kohle-Hempel
Voraussetzung: erreichtes Niveau A2

ab Mo, 23.2., 18 Termine
172,80 €, vhs, Raum 215

47401
Deutsch am Abend B1 (Teil 2)
Josefin Kohle-Hempel
Voraussetzung: Grundkenntnisse auf Niveau B1

ab Mo, 11.5., 18 Termine
172,80 €, vhs, Raum 215

47420
Deutsch Intensiv B1.1 am Nachmittag
Noortje van Deursen, Dr. Marie-Florence Baur
Deutsch-Intensivkurs am Nachmittag
Voraussetzung: Gute Kenntnisse auf Niveau A2
Für gewohnte Lerner/innen
Lehrbuch: Ja genau B1, Bd. 1,
ISBN 978-3-06-024161-3

4 Wochen, montags bis freitags
13:45 bis 17:00 Uhr
11. März - 21. April
240,00 €, vhs, Raum 213
Keine Ermäßigung möglich!

Deutsch Intensiv B1.1
Aufbaukurs 2
Sie haben bereits Deutschkenntnisse oberhalb des Niveaus A2 und möchten Ihre sprachlichen Kompetenzen erweitern. Dann ist der Sprachkurs Deutsch als Fremdsprache, der als Intensivkurs auf dem Niveau B1.1 (Folgekurs B1.2) durchgeführt wird, genau das Richtige für Sie!
Dieser Kurs kann als Integrationskurs Abschnitt 5 belegt werden.
Lehrbuch: Ja genau B1, Bd. 1,
ISBN 978-3-06-024161-3

4 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:45 Uhr
Keine Ermäßigung möglich!

474-78
Sylke Müller

11. März - 21. April
295,00 €, vhs, Raum 212

474-79
Noortje van Deursen

22. April - 22. Mai
295,00 €, vhs, Raum 201

474-80
Bernd Borchardt

8. Juni - 3. Juli
295,00 €, vhs, Raum 108

474-81
Stephanie Hain, Nadeschda Fedulow

6. Juli - 31. Juli
295,00 €, vhs, Raum 213

474-82
Ingrid Schulz

7. September - 2. Oktober
295,00 €, vhs, Raum 215

47520
Deutsch Intensiv B1.2 am Nachmittag
Noortje van Deursen, Dr. Marie-Florence Baur
Deutsch-Intensivkurs am Nachmittag
Voraussetzung: Basiskenntnisse auf Niveau B1
Für gewohnte Lerner/innen
Lehrbuch: Ja genau! B1, Bd. 2,
ISBN 978-3-06-024171-2

4 Wochen, montags bis freitags
13:45 bis 17:00 Uhr
22. April - 22. Mai
240,00 €, vhs, Raum 214
Keine Ermäßigung möglich!

Deutsch Intensiv B1.2
Aufbaukurs 3
Sie möchten Ihre Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 festigen? Dann sind Sie hier richtig!
Dieser Kurs kann als Integrationskurs Abschnitt 6 belegt werden.
Lehrbuch: Ja genau! B1, Bd. 2,
ISBN 978-3-06-024171-2

4 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:45 Uhr
Keine Ermäßigung möglich!

475-77
Christa Nijman-Gawehn

11. März - 21. April
295,00 €, vhs, Raum 208

475-78
Sylke Müller

22. April - 22. Mai
295,00 €, vhs, Raum 212

475-79
Noortje van Deursen

8. Juni - 3. Juli
295,00 €, vhs, Raum 201

475-80
Bernd Borchardt

6. Juli - 31. Juli
295,00 €, vhs, Raum 108

475-81
Stephanie Hain, Nadeschda Fedulow

7. September - 2. Oktober
295,00 €, vhs, Raum 213

Information zur Sprachberatung:

Die Sprachberatungstermine sollen unseren Teilnehmer/innen helfen, das richtige Niveau für ihren Sprachkurs herauszufinden. Erfahrene Deutsch-Lehrkräfte testen und beraten Sie und empfehlen Ihnen den passenden Kurs.

Für B2- und C1-Kurse ist ein Einstufungstest obligatorisch!

Die Sprachberatung für Deutsch findet zum Semesterauftakt am

19. Februar (15 -18 Uhr) und auf Nachfrage zu individuellen Terminen statt.

ZIELNIVEAU B2

Am Ende der Stufe B2 können Sie komplexen Gesprächen folgen und sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen.

47600
Deutsch am Abend B2 (Teil 1)
Voraussetzung: Solide Kenntisse auf Niveau B1
Gudrun Kraft
Gute Kenntnisse auf Niveau B1 sind Voraussetzung für diesen Kurs.
Lehrbuch: Sicher! B2.1,
ISBN 9783195012072

montags und mittwochs, 18:30 - 21:00 Uhr
ab Mo, 23.02., 18 Termine
172,80 €, vhs, Raum 217

47601
Deutsch am Abend B2 (Teil 2)
Voraussetzung: Grundkenntnisse auf Niveau B2
Gudrun Kraft
Basiskenntnisse auf Niveau B2 sind Voraussetzung für diesen Kurs.
Lehrbuch: Sicher! B2.1,
ISBN 9783195012072
montags und mittwochs, 18:30 - 21:00 Uhr

ab Mo, 11.05., 18 Termine
172,80 €, vhs, Raum 217

47602
Deutsch am Abend B2 (Teil 3)
Voraussetzung: Solide Kenntnisse auf Niveau B2
Dorothee Börner
Basiskenntnisse auf Niveau B2 sind Voraussetzung für diesen Kurs.
Lehrbuch: Aspekte 2 (B2),Teil 2,
ISBN 9783126060165

dienstags und donnerstags, 18:30-21:00 Uhr
ab Di, 24.02., 18 Termine
172,80 €, vhs, Raum 309

47603
Deutsch am Abend B2 (Teil 4)
Voraussetzung: Fundierte Kenntnisse auf Niveau B2
Dorothee Börner
Basiskenntnisse auf Niveau B2 sind Voraussetzung für diesen Kurs.
Lehrbuch: Aspekte 2 (B2),Teil 2,
ISBN 9783126060165

dienstags und donnerstags, 18:30 - 21:00 Uhr
ab Di, 12.05., 18 Termine
172,80 €, vhs, Raum 309

Auf alle Deutschkurse am Nachmittag und Abend

gibt es für Schüler/innen, Studenten/innen und Au-pairs 10 % Ermäßigung.

Deutsch Intensiv B2.1
Ein Kurs für Deutschlerner/innen, die sich mit den Feinheiten der deutschen Sprache vertraut machen wollen. Gute Kenntnisse auf dem Niveau B1 und Teilnahme an einer Sprachberatung sind Voraussetzung.
Lehrbuch: Aspekte 2, Teil 1 (B2)
ISBN 3-12-606015-8

4 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:45 Uhr
Keine Ermäßigung möglich!

47606
Serpil Prange, Hilde Simon

11. März - 21. April
295,00 €, vhs, Raum 214

47608
Dr. Marie-Florence Baur

22. April - 22. Mai
295,00 €, vhs, Raum 109

47610
Serpil Prange, Hilde Simon

08. Juni - 03. Juli
295,00 €, vhs, Raum 214

47612
Dr. Marie-Florence Baur

06. Juli - 31. Juli
295,00 €, vhs, Raum 109

47614
Serpil Prange, Hilde Simon

07. September - 02. Oktober
295,00 €, vhs, Raum 214

Deutsch Intensiv B2.2
Sie möchten Ihre Deutschkenntnisse auf dem Niveau B2 vertiefen? Dann sind Sie in diesem Intensivkurs richtig. Interessante Lesetexte, Verbesserung Ihres Hörverstehens, kommunikative Strategien, Erweiterung der schriftlichen Kompetenzen und strukturierte Wortschatzarbeit erwarten Sie. Wenn Sie außerdem das international anerkannte Goethe-Zertifikat B2 ablegen möchten, werden Sie in diesem Kurs darauf vorbereitet. Die Prüfung kann in der Volkshochschule abgelegt werden.
Voraussetzung: Teilnahme an einer Sprachberatung
Lehrbuch: Aspekte 2 (B2)
ISBN 3-12-606016-5

4 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:45 Uhr
Keine Ermäßigung möglich!

47622
Dr. Marie-Florence Baur

11. März - 21. April
295,00 €, vhs, Raum 109

47624
Serpil Prange, Hilde Simon

22. April - 22. Mai
295,00 €, vhs, Raum 214

47626
Dr. Marie-Florence Baur

08. Juni - 03. Juli
295,00 €, vhs, Raum 109

47628
Serpil Prange, Hilde Simon

06. Juli - 31. Juli
295,00 €, vhs, Raum 214

47630
Dr. Marie-Florence Baur

07. September - 02. Oktober
295,00 €, vhs, Raum 109

ZIELNIVEAU C1

Am Ende der Stufe C1 können Sie allen Gesprächen relativ mühelos folgen und sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken.

Deutsch am Abend C1
Sie verbessern anhand anspruchsvoller Texte und differenzierter Grammatikthemen Ihre Deutschkenntnisse.
Lehrbuch: Mittelpunkt neu C1,
ISBN 978-3-12-676660-9

dienstags und donnerstags,
18:30 bis 21:00 Uhr

47640
Deutsch am Abend C1 (Teil 1)
Ursula Heim-Cycon
Solide Kenntnisse auf Niveau B2 werden vorausgesetzt.
Lektionen 1-4

ab Di, 24.02., 18 Termine
172,80 €, vhs, Raum 215

47641
Deutsch am Abend C1 (Teil 2)
Ursula Heim-Cycon
Grundkenntnisse auf Niveau C1 werden vorausgesetzt.
Lektionen 4-7

ab Di, 12.05., 18 Termine
172,80 €, vhs, Raum 215

Deutsch Intensiv C1.1
Sie verbessern anhand anspruchsvoller Texte und differenzierter Grammatikthemen Ihre Deutschkenntnisse. Voraussetzung: Solide Kenntnisse auf Niveau B2.
Lehrbuch: Aspekte 3 , Teil 1(C1)
ISBN: 978-3-12-606023-3

4 Wochen, montags bis freitags
jeweils 08:30 bis 12:45 Uhr
Keine Ermäßigung möglich!

47644
Ingrid Holzmann-Ottohall

22. April - 22. Mai
295,00 €, vhs, Raum 309

47646
Ingrid Holzmann-Ottohall

06. Juli - 31. Juli
295,00 €, vhs, Raum 309

Deutsch Intensiv C1.2

Sie möchten Ihre Deutschkenntnisse auf dem Niveau C1 vertiefen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Interessante Lesetexte, Verbesserung Ihres Hörverstehens, kommunikative Strategien, Erweiterung der schriftlichen Kompetenzen und strukturierte Wortschatzarbeit erwarten Sie.
Lehrbuch: Aspekte, C1, Teil 2
ISBN: 978-3-12-606024-0

4 Wochen, montags bis freitags
jeweils 08:30-12:45 Uhr
Keine Ermäßigung möglich

47652
Ingrid Holzmann-Ottohall

11. März - 21. April
295,00 €, vhs, Raum 309

47654
Ingrid Holzmann-Ottohall

08. Juni - 03. Juli
295,00 €, vhs, Raum 309

47656
Ingrid Holzmann-Ottohall

07. September - 02. Oktober
295,00 €, vhs, Raum 309

ORIENTIERUNGSKURS

Orientierungskurs B1

Der Orientierungskurs als Baustein eines Integrationskurses wird auch von Teilnehmer/innen belegt, die eine Niederlassungserlaubnis, den unbefristeten Aufenthalt in Deutschland oder die Einbürgerung anstreben.
Man kann sich auch nur für die Prüfung „Leben in Deutschland“, die am letzten Kurstag stattfindet, anmelden (Gebühr 25 €). Diese Prüfung wird als Einbürgerungstest anerkannt, wenn man über 50% der Fragen richtig beantwortet.

3 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:00 Uhr
Keine Ermäßigung möglich

476-76
Siegrun Seidel

11. März - 14. April
176,40 €, vhs, Raum 217

476-77
Christa Nijman-Gawehn

22. April - 13. Mai
176,40 €, vhs, Raum 208

476-78
Sylke Müller

8. Juni - 26. Juni
176,40 €, vhs, Raum 212

476-79
Noortje van Deursen

06. Juli - 24. Juli
176,40 €, vhs, Raum 201

476-80
Bernd Borchardt

7. September - 25. September
176,40 €, vhs, Raum 108

DEUTSCHPRÜFUNGEN

Niveau A1
Goethe-Zertifikat A1 (Deutsch)

Wer einen Nachweis seiner Deutschkenntnisse auf A1-Niveau braucht, kann diese Prüfung des Goethe-Instituts an der Volkshochschule ablegen. Die Ausländerbehörde akzeptiert das Zertifikat.
Kursteilnehmer/innen der Volkshochschule zahlen 70,00 €.
Bei Abmeldung: Ab einer Woche vor dem Termin 20,00 € Stornokosten

47751
Gerlinde Schroth

Di, 17.03., 14:00-17:00 Uhr
95,00 €, vhs, Raum 212

47753
Gerlinde Schroth

Di, 16.06., 14:00-17:00 Uhr
95,00 €, vhs, Raum 212

6. Mai: St. Georgsfest der Roma

Das St. Georgsfest ist ein auf vorchristliche Frühlingsfeiern zurückgehendes Frühlingsfest, welches auch von muslimischen Roma begangen wird. Der Heilige Georg, der vor allem als Drachentöter bekannt wurde, ist der Schutzheilige der Roma.

Niveau A2/B1
Deutschtest für Zuwanderer A2/B1

Diese Prüfung ist der abschließende Sprachtest für Integrationskurse und wird, wenn man das Niveau B1 erreicht und in keinem Testteil schlechter als A2 abschneidet, auch als Nachweis deutscher Sprachkenntnisse für die Einbürgerung akzeptiert.
Bei Abmeldung: Bis zwei Wochen vorher 25,00 €, danach 35,00 € Stornokosten
Für vhs-Hörer/innen 15,00 € Ermäßigung!

477-76
Gerlinde Schroth

Sa, 11.04., 8:30-18:00 Uhr
135,00 €, vhs, Raum 215

477-77
Gerlinde Schroth

Sa, 09.05., 8:30-18:00 Uhr
135,00 €, vhs, Raum 215

477-78
Gerlinde Schroth

Sa, 04.07., 8:30-18:00 Uhr
135,00 €, vhs, Raum 215

477-79
Gerlinde Schroth

Sa, 01.08., 8:30-18:00 Uhr
135,00 €, vhs, Raum 215

Niveau B2
Goethe-Zertifikat B2

Mit diesem Zertifikat des Goethe-Instituts weisen Sie deutsche Sprachkenntnisse auf dem Niveau B2 nach.
Da es international bekannt und anerkannt ist, kann Ihnen diese Prüfung bei der Arbeitssuche, z.B. in einem deutschen Unternehmen, helfen.
Die Sprachprüfung wird direkt bei der Volkshochschule Tübingen e.V. von lizenzierten Prüfer/innen abgenommen. Zur Vorbereitung können Sie einen Intensivkurs der Stufe B2.2 besuchen.
Anmeldeschluss ist jeweils 7 Wochen vor dem Prüfungstermin. Eine persönliche Anmeldung ist notwendig!
Kursteilnehmer/innen an Volkshochschulen zahlen 150,00 €.
Bei Rücktritt ab eine Woche vor dem Termin 20,00 € Stornokosten.

47873
Gerlinde Schroth

Sa, 21.03., 8:00-17:00 Uhr
200,00 €, vhs, Raum 215

47875
Gerlinde Schroth

Sa, 20.06., 8:00-17:00 Uhr
200,00 €, vhs, Raum 215

Vorbereitungskurs auf das Goethe-Zertifikat B2

In diesem Kurs lernen Sie die typischen Aufgaben der Goethe-Zertifikatsprüfung B2 in allen Bereichen kennen(Sprechen, Lesen, Hören, Schreiben) und erarbeiten Strategien diese Aufgaben zu lösen.
Frau Harwardt ist Prüferin und Bewerterin des Goethe-Instituts.

47877
Sabine Harwardt

Mi, 04.03., 9:30-17:00 Uhr
35,20 €, vhs, Raum 218

47878
Sabine Harwardt

Fr, 12.06., 9:30-17:00 Uhr
35,20 €, vhs, Raum 314

Information zu Integrationskursen:

Gerlinde Schroth
Tel.: 07071 5603-25
integration@vhs-tuebingen.de

Elke Schmid
Tel.: 07071 5603-21
beruf-integration@vhs-tuebingen.de

Sprechzeiten: Mo-Fr: 9-11 Uhr
und nach telefon. Vereinbarung

WEITERE KURSE

47880
Grammatik kompakt B1/B2
Noortje van Deursen
Für Teilnehmer/innen, die ihr Deutsch aktivieren und verbessern wollen. Wesentliche Grammatikelemente wie z.B. Adjektivdeklination, Satzstruktur oder Passiv werden erklärt und mittels Übungen und praktischer Anwendungen gefestigt. Bei der Themenauswahl geht die Dozentin gern auf individuelle Wünsche der Kursteilnehmer/innen ein.
Voraussetzung: mindestens Niveau B1

montags bis freitags
jeweils 8:30-12:45 Uhr
31. August - 04. September
87,50 €, vhs, Raum 218
Keine Ermäßigung möglich!

47882
Grammatik und Rechtschreibung (B2/C1)
Bettina Kotzurek
Dieser Kurs ist für Menschen gedacht, die schon sehr gute Deutschkenntnisse haben, aber bestimmte Grammatikbereiche verbessern möchten. Gleichzeitig werden häufige Probleme bei der Rechtschreibung behandelt.

dienstags und donnerstags
jeweils 16:45 bis 18:15 Uhr
ab Di, 03.03., 18 Termine
129,60 €, vhs, Raum 217

47884
Wortschatz und Konversation (B1/B2)
Bettina Kotzurek
Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Deutsch-Lerner (B1/B2).
Sie möchten Ihren Wortschatz mit Hilfe interessanter Texte erweitern und diskutieren lernen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.
Der Kurs basiert auf der Arbeit mit Texten zu verschiedenen Themen. Nach Erarbeiten des Wortschatzes zu einem Text werden wir über den Inhalt diskutieren. Teilnehmer/innen lernen in diesem Kurs auch die sprachlichen Mittel, ihre eigene Meinung zu äußern.
Die Dozentin arbeitet mit eigenen Materialien

dienstags und donnerstags
15:00 Uhr bis 16:30 Uhr - statt.
ab Di, 24.02., 10 Termine
72,00 €, vhs, Raum 217

47887
Phonetik - Aussprachetraining Deutsch (Workshop)
Ingrid Schulz
Sprechen Sie Deutsch? Möchten Sie gerne akzentfrei sprechen? Dann sind Sie hier richtig!
Mit spielerischen Übungen trainieren wir die Feinheiten der deutschen Aussprache und Intonation. Zungenbrecher und kleine Dialoge verbessern das Bewusstsein für korrektes Sprechen. Die richtige Betonung und kleine Kniffe der Phonetik werden in diesem Workshop spielerisch vermittelt. Materialien sind in der Kursgebühr enthalten.

Sa, 09.05., 9:00-14:30 Uhr
27,60 €, vhs, Raum 217

Grammatik kompakt nach Themen
Sie fühlen sich eigentlich im Gebrauch der deutschen Sprache nicht fremd, haben aber immer wieder kleine Probleme bei der Grammatik?
In dieser Kompaktreihe, die modular aufgebaut ist, können Sie sich gezielt verbessern.
Pro Woche wird ein grammatisches Thema behandelt und die Module können einzeln gebucht werden.
Wer die ganze Reihe belegt, bekommt das letzte Modul von uns geschenkt.

montags und mittwochs
16:00 - 18.15 Uhr

47890
Das ABC der Nebensätze
Verena Wagner

Termine: 02.03., 04.03.
21,60 €, vhs, Raum 214

47891
Präpositionen
Klara Schroth

Termine: 09.03., 11.03.
21,60 €, vhs, Raum 214

47892
Adjektivdeklination
Katia Vargas

Termine: 16.03., 18.03.
21,60 €, vhs, Raum 214

47893
Der Gebrauch der Zeitformen
Katia Vargas

Termine: 23.03., 25.03.
21,60 €, vhs, Raum 214

47894
Trennbare und untrennbare Verben
Katia Vargas

Termine: 20.04., 22.04.
21,60 €, vhs, Raum 212

47895
Dativ, Akkusativ oder Genitiv?
Katia Vargas

Termine: 27.04., 29.04.
21,60 €, vhs, Raum 212

47896
Die Verwendung des Konjunktiv
Katia Vargas

Termine: 04.05., 06.05.
21,60 €, vhs, Raum 212

Integrationskurse an der Volkshochschule Tübingen e. V.

Was ist ein allgemeiner Integrationskurs?
Er besteht aus maximal 600 Stunden Deutschkurs und 60 Stunden Orientierungskurs (Informationen über Politik, Geschichte, Recht und Alltag in Deutschland). Am Ende stehen die Prüfungen „Leben in Deutschland“ und „Deutschtest für Zuwanderer“. Bei Bedarf an speziellen Kursen wie z. B. Alphabetisierungskursen wenden Sie sich bitte an Gerlinde Schroth.

Wer kann teilnehmen?
Personen aus der EU (Antragstellung), Personen, die von einer Behörde verpflichtet wurden, Personen, die schon lange in Deutschland leben und ihr Deutsch verbessern möchten (Antrag).

Wie oft beginnen die Kurse?
Die Kurse starten auf allen Stufen 9-10mal im Jahr.

Wann und wo findet der Unterricht statt?
montags bis freitags, jeweils 08:30 Uhr bis 12:45 Uhr in der Volkshochschule Tübingen. In den allgemeinen Schulferien gibt es (mit wenigen Ausnahmen) keinen Unterricht.

Was muss man selbst für einen Integrationskurs bezahlen?
Der Eigenanteil beträgt 1,20 € pro Unterrichtsstunde. Wenn man staatliche Unterstützung wie Arbeitslosengeld II, Wohngeld oder BaFöG bekommt, kann das Bundesamt für Migration die kompletten Kosten übernehmen (Antrag!).

EINBÜRGERUNGSTEST

Einbürgerungstest

Der erfolgreich abgelegte Einbürgerungstest bildet einen wichtigen Baustein zur Erlangung der deutschen Staatsbürgerschaft.
Zum Einbürgerungstest müssen Sie sich persönlich anmelden!
Anmeldeschluss jeweils vier Wochen vor dem Prüfungstermin.

47901
Myriam Stauss

Do, 26.03., 16:30-17:30 Uhr
+ 25,00 € Prüfungsgebühr
vhs, Raum 201

47902
Myriam Stauss

Do, 30.04., 16:30-17:30 Uhr
+ 25,00 € Prüfungsgebühr
vhs, Raum 201

47903
Myriam Stauss

Do, 28.05., 16:30-17:30 Uhr
+ 25,00 € Prüfungsgebühr
vhs, Raum 201

47904
Myriam Stauss

Do, 25.06., 16:30-17:30 Uhr
+ 25,00 € Prüfungsgebühr
vhs, Raum 201

47905
Myriam Stauss

Do, 30.07., 16:30-17:30 Uhr
+ 25,00 € Prüfungsgebühr
vhs, Raum 201

47906
Myriam Stauss

Do, 27.08., 16:30-17:30 Uhr
+ 25,00 € Prüfungsgebühr
vhs, Raum 201

1. Juni: Vesak

In den buddhistischen Ländern Asiens ist das Vesakfest das größte Ereignis des Jahres, das an wichtige Stationen des historischen Buddhas erinnert.

Man gedenkt dreier wesentlicher Ereignisse aus dem Leben des Siddharta Gautama Buddha: seiner Geburt, seiner Erwachung unter dem Bodhi-Baum sowie seinem Sterben.

Test „Leben in Deutschland“

Den Test „Leben in Deutschland“ gibt es seit 1.4.2013 als Abschlusstest des Orientierungskurses.
Auch externe Teilnehmer können ihn ablegen, falls sie ihn für die Niederlassungserlaubnis brauchen. Hat man mehr als 50% der Fragen richtig beantwortet, dann wird dieser Test auch als Einbürgerungstest anerkannt.
Persönliche Anmeldung erforderlich!

47976
Siegrun Seidel

Di, 14.04., 12:00-13:00 Uhr
25,00 €, vhs, Raum 217

47977
Christa Nijman-Gawehn

Mi, 13.05., 12:00-13:00 Uhr
25,00 €, vhs, Raum 208

47978
Sylke Müller

Fr, 26.06., 12:00-13:00 Uhr
25,00 €, vhs, Raum 212

47979
Noortje van Deursen

Fr, 24.07., 12:00-13:00 Uhr
25,00 €, vhs, Raum 201

Integrationskurse an der Volkshochschule Tübingen

Kurs 77
Dozentin: Christa Nijman-Gawehn

Abschnitt 1: bereits abgeschlossen
Abschnitt 2: bereits abgeschlossen
Abschnitt 3: bereits abgeschlossen
Abschnitt 4: bereits abgeschlossen
Abschnitt 5: 04.02.- 10.03.2015
Abschnitt 6: 11.03.-21.04.2015
Orientierungskurs: 22.04.-13.05.2015
Deutschtest für Zuwanderer: 09.05.2015

Kurs 78
Dozentin: Sylke Müller

Abschnitt 1: bereits abgeschlossen Abschnitt 2: bereits abgeschlossen
Abschnitt 3: bereits abgeschlossen
Abschnitt 4: 04.02.- 10.03.2015
Abschnitt 5: 11.03.-21.04.2015
Abschnitt 6: 22.04.-22.05.2015
Orientierungskurs: 08.06.-26.06.2015
Deutschtest für Zuwanderer: 04.07.2015

Kurs 79
Dozentin: Noortje van Deursen

Abschnitt 1: bereits abgeschlossen
Abschnitt 2: bereits abgeschlossen
Abschnitt 3: 04.02.- 10.03.2015
Abschnitt 4: 11.03.-21.04.2015
Abschnitt 5: 22.04.-22.05.2015
Abschnitt 6: 08.06.-03.07.2015
Orientierungskurs: 06.07.-24.07.2015
Deutschtest für Zuwanderer: 01.08.2015

Kurs 80
Dozent: Bernd Borchardt

Abschnitt 1: bereits abgeschlossen
Abschnitt 2: 04.02.-10.03.2015
Abschnitt 3: 11.03.-21.04.2015
Abschnitt 4: 22.04.-22.05.2015
Abschnitt 5: 08.06.-03.07.2015
Abschnitt 6: 06.07.-31.07.2015
Orientierungskurs: 07.09.-.25.09.2015
Deutschtest für Zuwanderer: 26.09.2015

Kurs 81
Dozentin: Stephanie Hain
Nadja Fedulow

Abschnitt 1: 04.02.-10.03.2015
Abschnitt 2: 11.03.-21.04.2015
Abschnitt 3: 22.04.-22.05.2015
Abschnitt 4: 08.06.-03.07.2015
Abschnitt 5: 06.07.-31.07.2015
Abschnitt 6: 07.09.-02.10.2015
Orientierungskurs: 05.10.-.23.10.2015
Deutschtest für Zuwanderer: 24.10.2015

Kurs 82
Dozentin: Ingrid Schulz

Abschnitt 1: 11.03.-21.04.2015
Abschnitt 2: 22.04.-22.05.2015
Abschnitt 3: 08.06.-03.07.2015
Abschnitt 4: 06.07.-31.07.2015
Abschnitt 5: 07.09.-02.10.2015
Abschnitt 6: 05.10.-30.10.2015
Orientierungskurs: 09.11.-27.11.2015
Deutschtest für Zuwanderer: 05.12.2015

Kurs 83
Dozentin: Siegrun Seidel

Abschnitt 1: 22.04.-22.05.2015
Abschnitt 2: 08.06.-03.07.2015
Abschnitt 3: 06.07.-31.07.2015
Abschnitt 4: 07.09.-02.10.2015
Abschnitt 5: 05.10.-30.10.2015
Abschnitt 6: 09.11.-04.12.2015
Orientierungskurs: noch offen
Deutschtest für Zuwanderer: noch offen

Kurs 84
Dozentin: Christa Nijman-Gawehn

Abschnitt 1: 08.06.-03.07.2015
Abschnitt 2: 06.07.-31.07.2015
Abschnitt 3: 07.09.-02.10.2015
Abschnitt 4: 05.10.-30.10.2015
Abschnitt 5: 09.11.-04.12.2015
Abschnitt 6: 07.12.-25.01.2016
Orientierungskurs: noch offen
Deutschtest für Zuwanderer: noch offen

Kurs 85
Dozentin: Sylke Müller

Abschnitt 1: 06.07.-31.07.2015
Abschnitt 2: 07.09.-02.10.2015
Abschnitt 3: 05.10.-30.10.2015
Abschnitt 4: 09.11.-04.12.2015
Abschnitt 5: 07.12.-25.01.2016
Abschnitt 6: 27.01.-01.03.2016
Orientierungskurs: noch offen
Deutschtest für Zuwanderer: noch offen

EDV und Berufliche Bildung

Ihr Ansprechpartner
Axel Burkhardt, Tel. 5603-37
edv@vhs-tuebingen.de

Ihre Ansprechpartnerin
Susanne Christel, Tel. 5603-39
beruf@vhs-tuebingen.de

Angebote für Zielgruppen
Apple, InDesign
Bildbearbeitung
iPad und Android
Programmieren (Java/PHP)

Finanzbuchführung
Rhetorik und Kommunikation
Berufsbegleitende Fortbildungen
Lern- und Arbeitstechniken
Mensch und Beruf
Berufs- und Studienorientierung

Unsere Angebote unterstützen Sie dabei, Ihre beruflichen Kompetenzen zu erweitern. Im Kurs „Wiedereinstieg in den Beruf für Frauen“ werden zum Beispiel fachliche (Schwerpunkt MS Office) Kompetenzen vermittelt, die Sie beim beruflichen Wiedereinstieg unterstützen (ab 03/15). Dieses Semester beginnen folgende beruflichen Weiterbildungen: Gewaltfreie Kommunikation und Wildnispädagogik. Im EDV Bereich finden Sie die bewährten Kurse aus den Bereichen Office, Design und Bildbearbeitung. Für viele Kurse können Sie die Fachkursförderung (bis 50% Rabatt) in Anspruch nehmen.

GRUNDLAGEN

Keine Angst vor dem PC

Ingrid Ott

Wenn Sie sich in keinen Einsteigerkurs trauen, weil Sie meinen, nicht einmal für einen Anfängerkurs würden Ihre Vorkenntnisse ausreichen, dann sind Sie in diesem Kurs absolut richtig. Sie benötigen KEINE Vorkenntnisse. Sie sollten noch nie eine Maus oder eine Tastatur in der Hand gehalten haben und noch nie einen PC eingeschaltet haben. Unter diesen Voraussetzungen können Sie am Kurs teilnehmen und den Umgang mit Maus und Tastatur lernen sowie erste Schritte in der Textverarbeitung und Internet machen.

50104

Der langsame Einstieg

mittwochs 8:45-11:45 Uhr
ab Mi, 22.04. 5 Termine,
100,00 € + 14,00 € Fachbuch
vhs, Raum 209

50108

Der langsame Einstieg - kompakt

Fr, 26.06., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 27.06., 9:00-17:30 Uhr
So, 28.06., 9:00-12:00 Uhr
100,00 € + 14,00 € Fachbuch
vhs, Raum 209

50120
Kehrwoche für den PC - Ordnung schaffen mit Windows 7

Susanne Ludwig

Die heutigen Computer und Notebooks speichern Unmengen von Daten. Schnell sind Tausende von Text-, Bild- und Fotodateien vorhanden. Im Laufe dieses Abends lernen Sie, wie Sie in der Datenflut den Überblick behalten und Ihre Daten nicht nur suchen, sondern auch finden. Sie erfahren, wie Sie eine sinnvolle Ordnerstruktur anlegen, in diese Ordner Ihre Text-, Bild- und Fotodateien verschieben und gezielt nach bestimmten Daten suchen. Außerdem sichern Sie Ihre Daten mithilfe von USB-Sticks, CDs und DVDs sowie externen Festplatten. Und weil die auf Ihrem Rechner installierten Programme ebenfalls sehr viel Speicherplatz beanspruchen, lernen Sie, wie Sie Ihre Programme sinnvoll verwalten.

Kursinhalte:

- Ordnerstruktur anlegen
- Dateien verwalten
- Mit Bibliotheken arbeiten
- Schneller Zugriff auf Ihre Dateien (Favoriten, Startmenü, Taskleiste, Verknüpfungen)
- Daten sichern (USB-Stick, Festplatte, CD, DVD)
- Programme verwalten, herunterladen, installieren und entfernen

Zielgruppe: Anwender mit PC-Grundkenntnissen, die ihre Kenntnisse in der Dateiverwaltung vertiefen möchten

Mo, 09.03., 18:30-21:30 Uhr
16,00 € + 9,00 € Fachbuch
vhs, Raum 210

50109
Online Grundlagen

Susanne Ludwig

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die Online Welt und bereitet gleichzeitig auf die entsprechende ECDL-Prüfung vor. Themen sind unter anderem:

- Grundlagen von Web-Browsing und Online-Sicherheit
- Web-Browser verwenden (Browser-Einstellungen / Lesezeichen und Favoriten / Drucken)
- effizient nach Online-Informationen suchen, Webinhalte kritisch beurteilen
- grundlegende Bestimmungen von Urheberrecht und Datenschutz
- Online-Communities, Online-Kommunikation und E-Mail-Kommunikation
- E-Mails senden, empfangen, suchen und organisieren
- Kalender für Termine und Besprechungen verwenden

Voraussetzung: Grundlegende Computerkenntnisse

montags 18:30-21:30 Uhr
ab Mo, 04.05. 3 Termine,
60,00 € + 15,00 € Fachbuch
vhs, Raum 210

OFFICE ALLGEMEIN

Office Intensivkurs (Office 2010 / 2013)

Susanne Ludwig

Sie haben beruflich oder privat mehr oder weniger regelmäßig mit Computern zu tun und haben sich die wichtigsten Funktionen von Textverarbeitung oder Tabellenkalkulation im Selbststudium beigebracht? Aber Sie stolpern regelmäßig über Wissenslücken oder haben das Gefühl, dass es manchmal auch einfacher und schneller ginge? Dieser Kurs wird Ihnen dabei helfen, Ihr Wissen systematisch zu strukturieren und Ihre EDV-Kenntnisse auf einen professionellen Stand zu bringen. Sie erhalten einen tiefgreifenden Einblick in die wichtigsten Office-Programme (Word, Excel, Powerpoint) und bekommen die nötigen Tipps und Kniffe vermittelt, um die Software effektiv einsetzen zu können. Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse - Lerntempo: normal.

50110

dienstags 18:30-21:30 Uhr
ab Di, 03.03. 6 Termine,
120,00 € + 16,00 € Fachbuch
vhs, Raum 210

50111

mittwochs 18:30-21:30 Uhr
ab Mi, 15.04. 6 Termine,
120,00 € + 16,00 € Fachbuch
vhs, Raum 210

50112

montags 18:30-21:30 Uhr
ab Mo, 08.06. 6 Termine,
120,00 € + 16,00 € Fachbuch
vhs, Raum 210

50114

Fr, 17.04., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 18.04., 9:00-17:30 Uhr
So, 19.04., 9:00-12:00 Uhr
94,50 € + 14,00 € Fachbuch
vhs, Raum 211

50115

Fr, 12.06., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 13.06., 9:00-17:30 Uhr
So, 14.06., 9:00-12:00 Uhr
94,50 € + 14,00 € Fachbuch
vhs, Raum 211

EXCEL

Excel komplett - Grund- und Aufbaukurs am Stück

Dieser Kurs ist eine Kombination von Grund- und Aufbaukurs der Tabellenkalkulation Excel und richtet sich an Excel-Anwender, die sich noch nie systematisch mit dem Programm beschäftigt haben. Themen sind unter anderem: Grundfunktionen / effektives Erstellen von Tabellen Zeitsparende Eingabe und Weiterverarbeitung von Daten Zellformatierung / Formatieren von Tabellen Arbeiten mit Formeln (Berechnungen, Bedingungen, Verschachtelung) Diagrammfunktionen / Diagrammassistent Daten sortieren und filtern / Datenbankfunktionen Daten zwischen verschiedenen Tabellen bewegen, Tabellen-Bezüge Funktionsassistent Vorlagen erstellen Dateiaustausch EXCEL-WORD Pivot-Tabellen Auch für eigene Fragen und Anliegen ist im Kurs genug Platz.

50159
Susanne Ludwig

donnerstags 18:30-21:30 Uhr
ab Do, 12.03. 6 Termine,
126,00 € + 13,00 € Fachbuch
vhs, Raum 210

50160
Susanne Ludwig

mittwochs 18:30-21:30 Uhr
ab Mi, 10.06. 6 Termine,
126,00 € + 13,00 € Fachbuch
vhs, Raum 210

5. Mai: Hıdırellez der Aleviten

Dieses Frühlingsfest gehört zu den regelmäßigen Feiertagen und wird von den Alevitinnen und Aleviten, aber auch von vielen Roma-Gruppen gefeiert. Der Feiertag geht auf ein legendäres Treffen zwischen der unsterblichen mythologischen Gestalt des Hızır und dem alttestamentarischen Elias zurück. Dies ist in der Bezeichnung des Feiertags erkennbar, welche aus den Namen Hızır und Elias gebildet wird.

Excel - Grundkurs (mit Excel 2010)

Hier erfahren Sie das Wichtigste über die verbreitete Tabellenkalkulation Excel: Den Umgang mit Formeln, Summen und den Grundbefehlen der Software. Sie lernen, wie Zeilen oder Spalten eingefügt und gelöscht werden und wie eine Tabelle formatiert wird. Das Erstellen und Beschriften von Tabellen gehört ebenso zum Kursinhalt.

50162
Frank Dinkelmann

Fr, 08.05., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 09.05., 9:00-17:30 Uhr
Eine Stunde Mittagspause
So, 10.05., 9:00-12:00 Uhr
85,50 € + 14,00 € Fachbuch
vhs, Raum 210

50163
Susanne Ludwig

Fr, 17.07., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 18.07., 9:00-17:30 Uhr
Eine Stunde Mittagspause
So, 19.07., 9:00-12:00 Uhr
85,50 € + 14,00 € Fachbuch
vhs, Raum 210

POWERPOINT

50182 Präsentieren mit PowerPoint 2010 / 2013

Frank Dinkelmann
Mit PowerPoint lassen sich Overhead-Folien und digitale ‚Folien' (Präsentationen), aber auch Grafiken effektiv erstellen. Wir nutzen die grafischen Funktionen, erstellen Folien mit Tabellen und Organigrammen. Sie erhalten gute Kenntnisse über Folienlayouts, Entwurfsvorlagen, Masterfolien, Konzeptions- und Präsentationstechniken. Weiterhin animieren wir Folien, Text sowie Objekte und unterlegen sie mit Sounds. Themen:

- PowerPoint-Programmoberfläche
- Präsentationen und Overheadfolien erstellen
- Folienlayout bestimmen / Präsentationslayout anwenden
- Entwurfsvorlage benutzen und erstellen
- Folien- und Titelmaster bearbeiten
- Grafik-Funktionen nutzen
- Organigramm erstellen / Tabellen- und Diagramm-Funktion nutzen
- Folien-, Text- und Objekt-Animation mit Sounds
- Präsentationen in einer Show zeigen.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse - Lerntempo: normal.

Fr, 03.07., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 04.07., 9:00-17:30 Uhr
Eine Stunde Mittagspause
So, 05.07., 9:00-12:00 Uhr
77,00 € + 14,00 € Fachbuch
vhs, Raum 211

DATENBANKEN

50169 Einführung in SQL und MySQL

Einführung in die Datenbankerstellung, -administration und -benutzung
David Niegisch
Der Kurs vermittelt die nötigen Grundlagen und Kenntnisse zum Erstellen und Pflegen eigener MySQL-Datenbanken. Am Beispiel von MySQL werden die wichtigsten SQL-Befehle und Techniken erläutert und praktisch erprobt.
Kursinhalte:

- Einführung in relationale Datenbanken (Aufbau einer Datenbank, Datenbankdesign)
- SQL-Grundlagen (Sprachumfang und Anwendung)
- Wichtige SQL-Anweisungen: CREATE, SELECT, INSERT, DELETE, UPDATE
- Unterabfragen bzw. Subqueries (JOIN)
- Administration (Datenbankschemata, Backups, Datenbank-Migration, Import und Export von Daten)
- Weboberflächen zur Verwaltung der Datenbank (am Beispiel von phpMyAdmin)

Voraussetzungen: geübte PC-Grundkenntnisse. Hilfreich: Vorkenntnisse in Netzwerken oder Programmierung.

Fr, 13.03., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 14.03., 9:00-17:30 Uhr
Eine Stunde Mittagspause
So, 15.03., 9:00-12:00 Uhr
130,50 €, vhs, Raum 210

Aufgepasst!

Sparen Sie bis zu 50%

Für die mit diesem Symbol gekennzeichneten Kurse können Sie einen Zuschuss in Höhe von 30% bzw. 50% erhalten. Berechtigt sind alle in Baden-Württemberg beschäftigten Menschen. Es gibt keine Einkommensgrenzen!
Ausnahme: Angestellte von Bund, Land oder Kommunen. Weitere Infos auf Seite 78. Unterstützt durch das Ministerium für Finanzen und Wirtschaft Baden-Württemberg aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds.

ECDL
European Computer
Driving Licence

An der vhs Tübingen können Sie den „Europäischen Computerführerschein (ECDL)“ erwerben. Dieses bei Personalentscheidern anerkannte Zertifikat kann Ihre Berufschancen entscheidend verbessern. Der ECDL umfasst jetzt zwölf Module:

- Computer-Grundlagen
- Online-Grundlagen
- Textverarbeitung
- Tabellenkalkulation
- Präsentationen
- Datenbanken
- IT-Sicherheit
- Bildbearbeitung
- Online-Zusammenarbeit
- Projektplanung
- E-Health
- Datenschutz

dazu kommt der ECDL Advanced mit drei Modulen

Nach vier erfolgreichen Teilprüfungen erhalten die Teilnehmer/innen den ECDL Base, der jederzeit durch Ablegen von drei weiteren Prüfungen zum ECDL Standard ausgebaut werden kann. Unsere Kurse zu vielen der Themen auf diesen Seiten bilden eine gute Grundlage für die Prüfungsvorbereitung.

Prüfungstermine:

Freitag, 06.03., 20.03., 17.04., 08.05., 22.05., 12.06., 26.06., 10.07., 24.07., 07.08. (jeweils ab 14 Uhr)

WORD + ACROBAT

50125
PDF Formulare mit Word und Acrobat Pro erstellen

Andreas Konitzer

Thema dieses Kurses ist das Erstellen von Formularen, die sich bequem mit dem verbreiteten Acrobat Reader öffnen und ausfüllen lassen. Die Einsatzmöglichkeiten dieser Formulare sind schier unbegrenzt - von Anträgen bei Behörden über Personalerfassungsbögen bis hin zu Umfragen reicht das Spektrum. Die Formulare lassen sich per E-Mail versenden, in Webseiten einbinden und auf dem Rechner der AnwenderInnen (zwischen-)speichern. Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Formulare in Word gestalten
- Feldern und Schaltflächen einsetzen
- PDF Erzeugung mit AcrobatPro
- Formularinhalte weiterverarbeiten
- Inhalte in Excel Tabellen auswerten

Voraussetzung: Geübte EDV Grundkenntnisse

Fr, 06.03., 9:00-16:00 Uhr
Eine Stunde Mittagspause n.V.
100,00 €, vhs, Raum 209

APPLE MAC

50141
Einstieg in das Betriebssystem des Apple Mac

Andreas Konitzer

Dieser Kurs richtet sich an Neueinsteigerinnen und Neueinsteiger in die Apple-Welt. Die Funktionen des Betriebssystems „Apple OS X“ werden vorgestellt, ebenso die wichtigsten Anwendungsprogramme, die mit den Rechnern mitgeliefert werden. Voraussetzung: grundlegende EDV-Kenntnisse - Lerntempo: normal, eigener Apple-PC oder Laptop muss mitgebracht werden.

Sa, 11.07., 9:00-16:30 Uhr
54,00 € + 15,00 € Fachbuch
vhs, Raum 210

iPHONE UND iPAD

Einführung iPad und iPhone

In diesem Kurs lernen Sie iPads und iPhones von Grund auf kennen – und Sie erhalten praktische Tipps und Beispiele, um die neue Funktionalität von iOS und ICloud optimal zu nutzen. Die verschiedenen Bedienelemente werden ebenso erklärt wie die ersten Schritte bei der Benutzung des iPads / iPhones. Zu den Themen zählt außerdem das Laden, Nutzen, Löschen und Verwalten von Apps. Außerdem wird auf das Zusammenspiel mit dem PC und anderen iOs Geräten, eingegangen.
Bitte eigenes Gerät und, falls vorhanden, Apple-ID und Laptop mitbringen.

50149

Andreas Konitzer

Mo, 02.03., 17:30-21:45 Uhr
25,50 €, vhs, Raum 209

50150

Andreas Konitzer

Di, 09.06., 17:30-21:45 Uhr
25,50 €, vhs, Raum 209

iPad und iPhone - Update für erfahrene Nutzerinnen und Nutzer

50151

Andreas Konitzer

Mo, 16.03., 17:30-21:45 Uhr
25,50 €, vhs, Raum 210

50152

Andreas Konitzer

Di, 23.06., 17:30-21:45 Uhr
25,50 €, vhs, Raum 210

50153
Texte und Briefe mit dem iPad schreiben

Andreas Konitzer

Auf neueren iPads lässt es sich kostenlos installieren (bei älteren Geräten kostet es unter 10 Euro): Pages für das iPad. Die Textverarbeitung von Apple ist mit Microsoft Office und dem Adobe Reader kompatibel, sodass es einfacher denn je ist, Texte zu schreiben und weiterzugeben. Sie erlernen, wie Sie einfache Dokumente (auch mit Bildern und Tabellen) erstellen und als Word- oder PDF-Dateien weitergeben können.
Voraussetzung: Eigenes Gerät mit installierten Programmen

Mo, 20.04., 17:30-21:45 Uhr
25,50 €, vhs, Raum 210

Sparen Sie bis zu 50% bei geförderten Kursen

Zu erkennen an diesem Logo:

Für Kurse, die durch das Förderprogramm Fachkurse unterstützt werden, können Sie einen Zuschuss von 30% bzw. 50% der Kursgebühr erhalten, wenn Sie in Baden-Württemberg wohnhaft oder beschäftigt sind. Darüber hinaus müssen Sie eine der folgenden Voraussetzungen erfüllen:

- Sie sind in einem Betrieb beschäftigt, aber nicht bei Bund, Land oder einer kommunalen Gebietskörperschaft.
- Sie sind Unternehmer/in oder Freiberufler/in.
- Sie sind Existenzgründer/in oder gründungswillig.
- Sie sind Wiedereinsteiger/in (z.B. nach Arbeitslosigkeit oder Familienphase).

50 % Ermäßigung können Sie erhalten, wenn Sie 50 Jahre oder älter sind (die Jüngeren erhalten 30%). **Es gibt keine Einkommensgrenzen und Sie können die Förderung beliebig oft in Anspruch nehmen.** Um in den Genuss des Zuschuss zu kommen müssen Sie lediglich einen Antrag ausfüllen und uns diesen rechtzeitig unterschrieben zukommen lassen. Den Antrag finden Sie auf unserer Webseite.

ESF Chancen fördern – Europäischer Sozialfonds in Baden-Württemberg
Baden-Württemberg – Ministerium für Finanzen und Wirtschaft
Europäische Union

Unterstützt durch das Ministerium für Finanzen und Wirtschaft Baden-Württemberg aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds

Kurse bequem online buchen unter: www.vhs-tuebingen.de

ANDROID

Android Smartphones und Tablets richtig nutzen

Dieser Kurs richtet sich an Neueinsteiger in der Welt der Smartphones, die mit dem Android Betriebssystem von Google ausgestattet sind (z. B. die Samsung Galaxy Reihe, HTC One, Sony Xperia, LG Optimus, Nexus etc.) - dieser kleinen, handlichen Wunderkisten also, die weit mehr als nur ein Telefon sind. Hier erfahren Sie, wie Sie die ersten Schritte mit Ihrem Android-Smartphone gehen, ein Google-Konto einrichten, Kalender, Adressen und Email benutzen. Wir werfen einen Blick auf gängige Apps und zeigen, wie diese installiert werden können. Und schließlich erläutern wir, wie das kluge Telefon bei der Orientierung als Autofahrer/in oder Fußgänger/in hilft. Bitte das eigene Gerät mit Kabel mitbringen!

50155
Susanne Ludwig

samstags 9:00-16:00 Uhr
ab Sa, 07.03. 1 Termine,
39,00 € + 8,90 € Fachbuch
vhs, Raum 210

50156
Susanne Ludwig

samstags 9:00-16:00 Uhr
ab Sa, 09.05. 1 Termine,
39,00 € + 8,90 € Fachbuch
vhs, Raum 210

EDV SICHERHEIT

50196 Hallo NSA - Verschlüsselung für Einsteiger

Axel Burkhardt
Seitdem der ehemalige US-Geheimdienstmitarbeiter Edward Snowden damit begonnen hat, aus dem Nähkästchen der Spionageorganistationen zu plaudern sind Verbraucher verunsichert: Wie kann ich im Internet unterwegs sein, ohne verräterische Spuren zu hinterlassen? Was bedeuten die Enthüllungen für die Informationsgesellschaft insgesamt?
Der Workshop behandelt folgende Themen:

- Passwort-Sicherheit
- Grundlagen der Verschlüsselungstechniken
- Verschlüsselung von Daten (mit dem TrueCrypt-Nachfolger)
- Verschlüsselung von E-Mails (mit GnuPG)
- Anonymes Surfen (mit TOR)
- Internettelefonie
- Grenzen der Anonymität: Was die Geheimdienste trotzdem können - und welche Auswirkungen das auf die Demokratie haben kann

Voraussetzung: Routinierte EDV-Kenntnisse. Wichtig: Bitte einen leeren (!) Speicherstick mitbringen!

Sa, 21.03., 9:00-17:30 Uhr
Eine Stunde Mittagspause
29,50 €, vhs, Raum 209

SAP®

SAP® Authorized User Training

SAP® Grundlagen

Die Schulung ist speziell für Anwender und neue Mitarbeiter/innen im Unternehmen konzipiert. Die Teilnehmenden erlernen die grundlegenden Prozesse des ERP-Systems. Es werden Tipps und Tricks anhand eines durchgängigen Musterfalls gezeigt, den die Teilnehmenden selbst am PC bearbeiten, damit sie die unterschiedlichen Schnittstellen im SAP System kennenlernen und Abläufe im System verstehen und beherrschen.
Seminarinhalt:

- Überblick SAP ERP 6.0
- Navigation im System
- Organisationsebenen und Stammdaten

Ausgewählte Prozesse aus den Bereichen:

- Einkauf
- Verkauf
- Produktion
- Personalwesen
- Rechnungswesen
- Auswertung der Daten im Controlling
- Reports und Berichte
- Auswertung in der Ergebnisrechnung

Abschluss: Original SAP-Teilnahmebestätigung
Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs eine Kooperationsveranstaltung ist. Das Bildungsunternehmen alfatraining bietet in Zusammenarbeit mit Xpert Business praxisorientierte SAP-Anwendertrainings an. Als Schulungspartner der SAP für standardisierte Anwenderschulungen qualifiziert alfatraining Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit modernen Lernmethoden und neuester Technik für den heutigen Arbeitsmarkt.
Der Präsenzunterricht über Videotechnik erfolgt im Bildungszentrum von alfatraining (Adresse: Friedrichstraße 13 in 70174 Stuttgart).

50250
Do, 12.03., 8:30-15:30 Uhr
Fr, 13.03., 8:30-15:30 Uhr
360,00 €

50251
Do, 16.04., 8:30-15:30 Uhr
Fr, 17.04., 8:30-15:30 Uhr
360,00 €

50252
Do, 21.05., 8:30-15:30 Uhr
Fr, 22.05., 8:30-15:30 Uhr
360,00 €

50253
Do, 11.06., 8:30-15:30 Uhr
Fr, 12.06., 8:30-15:30 Uhr
360,00 €

50254
Do, 06.08., 8:30-15:30 Uhr
Fr, 07.08., 8:30-15:30 Uhr
360,00 €

SAP® Kreditorenbuchhaltung

Im Fokus der Schulung stehen die praktischen Anforderungen der Fachanwenderinnen und Fachanwender in der Kreditorenbuchhaltung. Anhand themenbezogener Übungen, die Sie selbst am PC bearbeiten, kann damit in Zukunft die Kreditorenbuchhaltung routiniert erledigt werden.
Seminarinhalt:

- Bearbeitung der Kreditoren Stammdaten
- Buchung von Lieferantenrechnungen ohne Bestellbezug
- Buchung von Lieferantenrechnungen mit Bestellbezug und Rechnungsprüfung
- Abstimmung des Wareneingangs-Rechnungseingangskontos
- Manueller Ausgleich der offenen Posten
- Anwendung des Zahlprogramms und Erstellung eines Datenträgers
- Reporting

Abschluss: Original SAP-Teilnahmebestätigung
Voraussetzung: Grundlagen Finanzbuchführung (z. B. Xpert Business), empfohlen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP Systems
Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs eine Kooperationsveranstaltung ist. Das Bildungsunternehmen alfatraining bietet in Zusammenarbeit mit Xpert Business praxisorientierte SAP-Anwendertrainings an. Als Schulungspartner der SAP für standardisierte Anwenderschulungen qualifiziert alfatraining Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit modernen Lernmethoden und neuester Technik für den heutigen Arbeitsmarkt.
Der Präsenzunterricht über Videotechnik erfolgt im Bildungszentrum von alfatraining (Adresse: Friedrichstraße 13 in 70174 Stuttgart).

50270
Mi, 25.03., 8:30-15:30 Uhr
Do, 26.03., 8:30-15:30 Uhr
Fr, 27.03., 8:30-15:30 Uhr
540,00 €

50271
Mi, 06.05., 8:30-15:30 Uhr
Do, 07.05., 8:30-15:30 Uhr
Fr, 08.05., 8:30-15:30 Uhr
540,00 €

50272
Mi, 29.07., 8:30-15:30 Uhr
Do, 30.07., 8:30-15:30 Uhr
Fr, 31.07., 8:30-15:30 Uhr
540,00 €

50273
Mi, 26.08., 8:30-15:30 Uhr
Do, 27.08., 8:30-15:30 Uhr
Fr, 28.08., 8:30-15:30 Uhr
540,00 €

SAP® Debitoren-buchhaltung

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erlernen die grundlegenden Prozessschritte der Debitorenbuchhaltung. Die Schulung zeigt Tipps und Tricks anhand eines durchgängigen Musterfalls, den sie selbst am PC bearbeiten, damit in Zukunft die Debitorenbuchhaltung routiniert erledigt werden kann.
Seminarinhalt:

- Bearbeitung der Debitoren Stammdaten
- Rechnungen und Gutschriften buchen
- Stornierungen von Belegen
- Ausgleich von Belegen
- Kundenzahlungen (Teilzahlungen, Restposten)
- Reporting
- Mahnprogramm
- Korrespondenz
- Integrierte Prozesse mit Anzahlungsanforderungen
- Periodenabschluss Bewertung von Forderungen, Umgliederung von Forderungen

Abschluss: Original SAP-Teilnahmebestätigung
Voraussetzung: Grundlagen Finanzbuchführung (z. B. Xpert Business), empfohlen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP Systems
Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs eine Kooperationsveranstaltung ist. Das Bildungsunternehmen alfatraining bietet in Zusammenarbeit mit Xpert Business praxisorientierte SAP-Anwendertrainings an. Als Schulungspartner der SAP für standardisierte Anwenderschulungen qualifiziert alfatraining Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit modernen Lernmethoden und neuester Technik für den heutigen Arbeitsmarkt.
Der Präsenzunterricht über Videotechnik erfolgt im Bildungszentrum von alfatraining (Adresse: Friedrichstraße 13 in 70174 Stuttgart).

50260

Mi, 19.03., 8:30-15:30 Uhr
Do, 20.03., 8:30-15:30 Uhr
360,00 €

50261

Mi, 25.06., 8:30-15:30 Uhr
Do, 26.06., 8:30-15:30 Uhr
360,00 €

50262

Mi, 13.08., 8:30-15:30 Uhr
Do, 14.08., 8:30-15:30 Uhr
360,00 €

FRITZ!BOX

50280 Heimvernetzung mit der FRITZ!Box

Daniel Porsch
Planen Sie mit Ihrem DSL-Router (beispielsweise mit einer FRITZ!Box) und einem Internetzugang den perfekten Einstieg in Ihre Heimvernetzung? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Sie lernen, alle Geräte im Heimnetz mit dem Internet zu verbinden sowie das schnelle WLAN (Funknetz) für das kabellose Surfen sicher und unangreifbar einzurichten. Außerdem erfahren Sie, wie man über das Internet telefonieren kann (VoIP) und wie Sie Ihren digitalen Anrufbeantworter nutzen. Zusätzlich zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre FRITZ!Box als Daten- oder Medienserver einrichten, indem Sie einen Drucker, einen USB-Stick oder eine separate Festplatte anschließen. Dadurch ist es Ihnen z. B. möglich, von verschiedenen Rechnern auf Ihren Drucker oder auf Musik- und Filmdaten zuzugreifen - sogar von unterwegs.
Kursinhalte:

- Grundlagen zum Thema DSL
- DSL-Router (FRITZ!Box) anschließen und einrichten
- Telefonieren über das Internet
- WLAN (Funknetzwerk) einrichten und schützen
- Drucken im Heimnetzwerk
- die FRITZ!Box als Daten- und Medienserver nutzen
- immer und überall Zugriff auf die eigenen Daten (Cloud)

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger in die Heimvernetzung

Sa, 04.07., 9:00-16:00 Uhr
Eine Stunde Mittagspause.
40,00 € + 9,00 € Fachbuch
vhs, Raum 211

LINUX

50281 Mach flott den Schrott

Ralf Martenstein
Mit dem Ende der Unterstützung von Windows XP wurden viele Rechner zu Computerschrott. Mit dem alternativen und inzwischen sehr ausgereiften Betriebssystem Linux hat man gute Chancen, auch ältere Rechner wieder flott zu machen. Wenn Sie nicht nur die Theorie sondern auch die Praxis kennenlernen möchten, müssen Sie ihren eigenen Rechner oder Laptop mitbringen. Die Voraussetzung für die Installation sind ein Netzteil (bei Laptops), ein CD/DVD-Laufwerk und ein Netzwerkanschluss. Sollten sich auf dem Rechner noch wichtige Daten befinden, dann müssen diese vor Kursbeginn gesichert werden (die Installation überschreibt die Inhalte der Festplatte komplett). Einige ältere Laptops stehen gegebenenfalls zum Üben zur Verfügung.
In einem ersten Schritt wird überprüft, ob Linux mit der Hardware zusammenarbeitet. Ist dieser Test erfolgreich, kann Linux installiert werden, Das System bringt alles mit, was man für den Einstieg braucht: Webbrowser, Emailprogramm, Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Bildbearbeitung und vieles mehr.

Sa, 18.04., 9:00-16:00 Uhr
Eine Stunde Mittagspause.
40,00 €, vhs, Raum 209

7. Mai: Lag BaOmer

Zwischen den beiden jüdischen Festen Pessach und Schawuot liegen sieben Wochen, welche als Trauerzeit im Gedenken an die Verfolgungen der Juden durch die Römer nach dem Bar Kochba Aufstand gelten. In diesen Tagen werden beispielsweise keine Hochzeiten gefeiert. Eine Ausnahme ist Lag BaOmer, an dem die Plage, welche unter den Schülern des Rabbi Akiva gewütet hatte, endete. Die Kinder in Israel haben an diesem Tag schulfrei.

PHP

50352 Einführung in PHP

Sebastian Burg
PHP hat sich in den letzten Jahren zu einer der wichtigsten Programmiersprachen im Internet entwickelt. Das verwundert nicht, gilt die Sprache doch als einfach zu erlernen und gut durchdacht. Dieser praxisorientierte Workshop gibt eine Einführung in die Handhabung von PHP und richtet sich auch an Anwender, die bisher keine Erfahrung in der Webprogrammierung (also der dynamischen Erstellung von Webseiten) haben. Mit einfachen Beispielen wie Gästebüchern oder Votings lernen Sie PHP (und die dahinter liegenden Datenbank MySQL) kennen. Lerntempo: zügig, Voraussetzungen: Gute allgemeine Computerkenntnisse, einige Grundkenntnisse in HTML sind von Vorteil. Kleingruppenkurs! Max. 5 Teilnehmer,

Fr, 26.06., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 27.06., 9:00-17:30 Uhr
Eine Stunde Mittagspause
So, 28.06., 9:00-12:00 Uhr
180,00 € + 14,00 € Fachbuch
vhs, Raum 211

Aufgepasst! Sparen Sie bis zu 50%

Für die mit diesem Symbol gekennzeichneten Kurse können Sie einen Zuschuss in Höhe von 30% bzw. 50% erhalten. Berechtigt sind alle in Baden-Württemberg beschäftigten Menschen. **Es gibt keine Einkommensgrenzen!**
Ausnahme: Angestellte von Bund, Land oder Kommunen.
Weitere Infos auf Seite 78. Unterstützt durch das Ministerium für Finanzen und Wirtschaft Baden-Württemberg aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds.

JAVA

50354
Einführung in Java

Sebastian Burg

Dieser Kurs bietet eine kompakte Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Java. Wenn Sie über keine oder nur geringe Programmiererfahrung verfügen oder sich für ein anstehendes Studium fit machen möchten, dann ist dieser Kurs ideal für Sie. Sie erhalten an Hand von einfachen, leicht nachzuvollziehenden Beispielen ein umfassendes Grundlagenwissen in Java.

Themen:

- Einführung in Java und Eclipse
- Datentypen
- Operatoren und Kontrollstrukturen
- Array und Enum
- Klassen, Attribute, Methoden und Vererbung
- Pakete / Interfaces / Exceptions

Lerntempo: zügig - Voraussetzung: gute allgemeine Computerkenntnisse. Kleingruppenkurs! Max. 5 Teilnehmer.

Fr, 10.07., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 11.07., 9:00-17:30 Uhr
Eine Stunde Mittagspause
So, 12.07., 9:00-12:00 Uhr
180,00 € + 17,00 € Fachbuch
vhs, Raum 209

JAVASCRIPT + JQUERY

50355
JavaScript, jQuery und jQuery UI

Kleingruppe

Marcus Konitzer

Mit JavaScript können Sie Animationen für Webseiten erstellen, die Nutzbarkeit erhöhen und echte Interaktivität ermöglichen - auch auf Seiten, die speziell für die Nutzung mit Smartphones optimiert wurden. Das frei verfügbare Framework „jQuery“ ermöglicht die Arbeit mit Javascript ohne tiefergehende Programmierkenntnisse. In diesem Kurs erlernen Sie folgendes:

- Einführung in JavaScript
- Einbinden von JavaScript und jQuery in HTML
- Reaktion auf Benutzereingaben mit jQuery
- Dynamische Veränderung der Seitendarstellung mit jQuery
- Verwendung von UI Widgets

Vorkenntnisse: HTML-Kenntnisse

Sa, 18.04., 9:00-16:00 Uhr
So, 19.04., 9:00-16:00 Uhr
Eine Stunde Mittagspause
182,00 € + 17,00 € Fachbuch
vhs, Raum 210

WEBSEITE

Die eigene Webseite schnell und einfach (Wordpress)

Sie wollen eine attraktive Website, die sich einfach administrieren lässt, schnell erstellen? Sie wollen Ihre Texte oder Fotos im Internet präsentieren, ohne sich lange mit dem Grundgerüst eine Website befassen zu wollen und die Inhalte jederzeit verändern können? Zu diesem Zweck wurde die kostenlose Software „Wordpress“ erfunden.

Ursprünglich als Blogger-Software gedacht, hat sich Wordpress zu einem Verwaltungssystem für komplette Webseiten („CMS“) entwickelt, bei dem Sie sogar mit mehreren Autoren an den Inhalten arbeiten können. Aber auch als Werkzeug für die schnelle Erstellung einer Website ist Wordpress hervorragend geeignet und bietet tolle Möglichkeiten, Ihre Texte oder Fotos zu präsentieren. Fortgeschrittene Nutzer können die Design-Vorlagen mühelos an ihre eigenen Bedürfnisse anpassen. Und Sie müssen das System noch nicht einmal zwingend installieren, sondern können fertig konfigurierte Umgebungen nutzen.

Inhalte des Workshops: Wordpress installieren/einrichten. Inhalte erzeugen und bearbeiten. Benutzer einrichten. Artikel schützen. Plugins installieren, z.B. Fotogalerie. Designvorlagen aktivieren und anpassen. Wordpress upgraden.

Voraussetzungen: geübte Computer- und Internetkenntnisse. Zur Bearbeitung der Vorlagen sind HTML- und CSS-Kenntnisse sehr hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich. Außerdem ist eine eigene, abrufbare Emailadresse erforderlich; sollten Sie bereits über eine eigene Domain verfügen und Ihr Provider Wordpress als Applikation anbieten, dann bringen Sie bitte die Zugangsdaten mit.

50364

Susanne Ludwig

Fr, 20.03., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 21.03., 9:00-17:30 Uhr
So, 22.03., 9:00-12:00 Uhr
90,00 €, vhs, Raum 210

50365

Susanne Ludwig

Fr, 19.06., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 20.06., 9:00-17:30 Uhr
So, 21.06., 9:00-12:00 Uhr
90,00 €, vhs, Raum 210

Kurse bequem online buchen unter:
www.vhs-tuebingen.de

BILDBEARBEITUNG

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop

Der Kurs bietet einen Einstieg in die digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CS 6. Neben relevanten theoretischen Grundlagen (wie Dateiformate und Bildauflösung) werden die Themen praxisorientiert erschlossen. Themen sind unter anderem:

- Grundlegende Programmfunktionen von Photoshop CS6
- Bildausrichtung und Perspektive ändern
- Einfache und fortgeschrittene Auswahltechniken
- Mit Ebenen arbeiten
- Bilder retuschieren und künstlerisch bearbeiten
- Fotomontagen erstellen
- Mit Vektor- und Textobjekten arbeiten
- Bilder für die Ausgabe vorbereiten
- Werkzeuge und Filter im Überblick

Grundlage für diesen Kurs: Routinierter Umgang mit einem Computer.

50380

Einsteigerseminar

Alexander Gonschior

montags 18:30-21:30 Uhr
ab Mo, 23.02. 6 Termine,
168,00 €, vhs, Raum 211

50381

Einsteigerseminar

Susanne Ludwig

dienstags 18:30-21:30 Uhr
ab Di, 05.05. 6 Termine,
168,00 €, vhs, Raum 211

50382
Photoshop Elements 12 - der Einstieg

Susanne Ludwig

Der Kurs richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger, die sich zum ersten mal mit dem Thema digitale Fotografie und Bildbearbeitung beschäftigen. Als Basis dient das Programm „Photoshop Elements“, der kleine Bruder des hochkomplexen (und teuren) „Photoshop“. Die Software ist relativ leicht zu bedienen und hat einen ausreichenden Funktionsumfang für den Einstieg. Folgende Themen werden u. a. bearbeitet:

- Bilder von der Kamera auf den Computer übertragen
- Bilder im Organizer verwalten
- Die Werkzeuge des Fotoeditors kennenlernen
- Bilder korrigieren
- Ebenentechnik kennenlernen
- Bilder mit Texten versehen
- Bilder präsentieren

Voraussetzung für diesen Kurs: Grundkenntnisse im Umgang mit einem Computer. Bitte Kamera und Kabel mitbringen!

donnerstags 18:30-21:30 Uhr
ab Do, 11.06. 3 Termine,
72,00 € + 15,00 € Fachbuch
vhs, Raum 210

50383
Collagen erstellen mit Photoshop
Kleingruppe
Susanne Ludwig
In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Bilder in Form zubringen: ob rechteckig, quadratisch oder ovale Ausschnitte, alles lässt sich über die Ebenen in Photoshop arrangieren.
- Ebenentechnik
- Schnittmasken erstellen
- Positionierung von Elementen
- Arbeit mit Linealen und Hilfslinien

Voraussetzungen: routinierte Computerkenntnisse, Grundkenntnisse in der Bildbearbeitung.
Kleingruppe, maximal drei Teilnehmende! Dieser Kurs läuft bereits ab zwei Anmeldungen.

mittwochs 13:00-17:00 Uhr
ab Mi, 22.04. 1 Termine,
89,50 €, vhs, Raum 211

50385
Photoshop für Fotografen
Ralf Martenstein
Photoshop ist das Bildbearbeitungsprogramm für fotografische, drucktechnische und multimediale Anwendungen. Schwerpunkt dieses Kurses sind die Grundlagen der klassischen Fotobearbeitung wie Tonwert- und Farbkorrektur, die Werkzeuge zur selektiven Bildbearbeitung sowie Fotoretusche und -montage. Desweiteren werden die fototechnischen Voraussetzungen für gute Aufnahmen und die verschiedenen Möglichkeiten des Bildimports erläutert.

Sa, 25.04., 9:00-17:30 Uhr
Eine Stunde Mittagspause
60,00 € + 17,00 € Fachbuch
vhs, Raum 209

50387
GIMP - die kostenlose Profi-Bildbearbeitung
Susanne Ludwig
In diesem Kurs lernen Sie das kostenlose Bildbearbeitungsprogramm GIMP kennen. GIMP ist eine leistungsstarke Photoshop-Alternative für Windows und Linux. Menschen mit Vorkenntnissen in Bildbearbeitung lernen in diesem Kurs die wichtigsten Funktionen von GIMP erläutert, außerdem wird auf die Unterschiede zu kommerzieller Software eingegangen. Bitte Speicher-Stick (so vorhanden) mitbringen!

Sa, 25.04., 9:00-17:30 Uhr
Eine Stunde Mittagspause
62,50 € + 15,00 € Fachbuch
vhs, Raum 210

weitere Kurse zu digitaler Fotografie
finden Sie auf den Seiten 32-35

LIGHTROOM

Adobe Lightroom 5
Mit dem Programm Lightroom 5 lassen sich Fotos nicht nur in Katalogen verwalten, sondern auch bearbeiten. Fotos im JPG- und RAW-Format können in der „digitalen Dunkelkammer“ verfeinert und verbessert werden. Tonwertkorrektur, Farbverbesserung, Schärfung, Rauschreduzierung etc. machen es möglich. Für die Ausgabe Ihrer so optimierten Fotos gibt es gleich mehrere Möglichkeiten: Eine Diashow oder eine Webgalerie, eine hochwertige PDF oder eben ein Druck. Der komplette Workflow also in einem Programm für Profis und ambitionierte Hobbyfotografen.
Gerne können Sie eigene Fotos auf einem USB-Stick mitbringen!
Voraussetzungen: routinierter Umgang mit dem PC.

50390
Frank Dinkelmann

Sa, 25.04., 9:00-17:30 Uhr
Eine Stunde Mittagspause
85,00 €, vhs, Raum 210

50391
Susanne Ludwig

Sa, 04.07., 9:00-17:30 Uhr
Eine Stunde Mittagspause
85,00 €, vhs, Raum 210

3D MODELLING

50388
3D Modelling mit Blender (Einführung)
Silke Bauer
„Blender“ ist eine populäre, kostenlose 3D-Software, die auf allen gängigen Betriebssystemen läuft. Mit Blender können Sie Grafiken professionell animieren, kleine Animationsfilme erstellen oder ganz allgemein platte Grafiken mit Leben erfüllen. In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen von Blender kennen. Hier dürfen Sie dreidimensionale Körper modellieren und texturieren, Objekte animieren, Szenen beleuchten und rendern. Die Zielsetzung zum Abschluss: eine kleine Animation erstellen. Themen:
- Die Oberfläche von Blender
- Grundlagen der 3D-Modellierung
- - Verwenden von Materialien und Texturen
- Szenenlicht und Rendern

Der Kurs ist für Einsteiger geeignet. Voraussetzung: Gute allgemeine EDV-Kenntnisse. Englisch-Grundkenntnisse sind ebenfalls von Vorteil (die meisten Tutorials beziehen sich auf die originale Sprachversion),

Sa, 09.05., 9:00-17:30 Uhr
Eine Stunde Mittagspause
55,00 €, vhs, Raum 210

VIDEOSCHNITT

21123
Fremd in diesem Land - Perspektivenwechsel
Videos drehen und schneiden mit dem iPad
Lorenzo De Nobili, Ralf Martenstein
Menschen mit Migrationserfahrung erzählen über Tübingen und das Leben in der Stadt bzw. in der Fremde.
Die Filmarbeit wird sich darauf konzentrieren, Erfahrungen aus der Lebenswelt von Migranten/innen im Landkreis Tübingen einzufangen und diese in einem kurzen Video darzustellen. Alle Schritte zur Verwirklichung eines Videos (3 bis 5 Minuten) - von der Filmidee bis zum Endprodukt - werden in kleinen Gruppen von drei bis vier Personen erarbeitet und umgesetzt. Die Teilnehmer/innen sollten bereit sein, ihre Erfahrungen gegenseitig zu dokumentieren und öffentlich zu machen.
Das Kursangebot besteht aus 4 Terminen:
1.Termin: Gemeinsames Treffen + Vorbesprechung + Einführung in die Technik und Filmgestaltung

2.Termin: Drehen + Aufnehmen in kleinen Gruppen (3 bis 4 Personen)
3.Termin: Rohschnitt + evtl. Korrekturen
4.Termin: Feinschnitt, Vertonung, Fertigstellung
Nach Fertigstellung werden die Arbeiten in den Räumen der vhs im Rahmen des Sommerfestes präsentiert.
Wer selbst ein iPad oder ein iPhone mitbringt, sollte sich die App „Pinnacle‘„ herunterladen; für die Anderen stehen mehrere iPads mit diesem Programm zur Verfügung

samstags, 9.00-17.00 Uhr
Eine Stunde Mittagspause
4 Termine: 27.06., 04.07., 11.07., 18.07.
76,40 €, vhs, Raum 108

21122
iCut! Videoschnitt mit dem iPad und dem iPhone

Lorenzo De Nobili, Ralf Martenstein
Mit dem iPad und dem iPhone können wir nicht nur fotografieren und filmen, sondern unsere Videos auch präzise schneiden. Anschließend können wir Fotos, Überblendungen, Effekte und Titel hinzufügen. Für die Nachvertonung stehen drei Tonspuren zur Verfügung!
In diesem Seminar arbeiten wir mit der App `Pinnacle Studio´. Wer selbst ein iPad oder ein iPhone mitbringt, sollte sich diese App herunterladen, Für die Neugierigen stehen mehrere iPads mit diesem Programm zur Verfügung.
Vormittags beginnen wir mit einer kleinen Einführung in die Filmgestaltung und machen mit dem iPad unsere ersten Filmaufnahmen. Mit diesem Rohmaterial schneiden wir nachmittags unsere Filme und bearbeiten sie mit den wichtigsten in Pinnaclestudio verfügbaren Möglichkeiten. Bitte mitbringen, wenn vorhanden: iPad oder iPhone

Sa, 13.06., 9:00-12:00 Uhr
und 13:00-16:00 Uhr
24,00 €, vhs, Raum 115

INDESIGN

Print Medien mit Adobe InDesign CS6 herstellen (Einführung)

In diesem Kurs lernen Sie InDesign als Desktop-Publishing-Programm kennen. InDesign dient dem ambitionierten Privatnutzer zur Erstellung sämtlicher Druckmedien. Vom Ein-Mann/Frau-Betrieb bis zum Großunternehmen wird InDesign zur Abwicklung der Druckaufgaben zwischen Firma und Druckerei genutzt. Themen des Kurses sind: Objekte zeichnen und mit unterschiedlichen Techniken bearbeiten. Sie lernen, wie Sie Texte erstellen und platzieren, Absätze gestalten und typografische Stilmittel sinnvoll einsetzen. Sie definieren Farben und Verläufe, erstellen Ebenen und platzieren Bilder und Grafiken. Sie arbeiten mit Rahmen und Mustervorlagen. Sie finden den Einstieg in Transparenzen und definieren Umbrüche. Sie erstellen einseitige, mehrseitige und buchartige (Option Doppelseite) Dokumente (nicht die Buchfunktion, siehe Vertiefungskurs). Abschließend bereiten Sie Ihr Dokument für die professionelle Reproduktion vor und erlernen die Ausgabe als PDF-Datei.

50392
Frank Dinkelmann

Fr, 13.03., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 14.03., 9:00-17:30 Uhr (1 h Pause)
So, 15.03., 9:00-12:00 Uhr
135,00 € + 15,00 € Fachbuch
vhs, Raum 209

50393
Frank Dinkelmann

Fr, 19.06., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 20.06., 9:00-17:30 Uhr (1 h Pause)
So, 21.06., 9:00-12:00 Uhr
135,00 € + 15,00 € Fachbuch
vhs, Raum 209

50394
Frank Dinkelmann

Fr, 17.07., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 18.07., 9:00-17:30 Uhr (1 h Pause)
So, 19.07., 9:00-12:00 Uhr
135,00 € + 15,00 € Fachbuch
vhs, Raum 209

50395
Adobe InDesign (Fortsetzungskurs)

Frank Dinkelmann
In diesem Kurs vertiefen Sie Ihr Wissen aus dem Grundkurs in Richtung Buchgestaltung und erweiterte Techniken der Objektgestaltung sowie der Verbesserung Ihres Workflows. Themen des Kurses sind: Erstellen von Arbeitsbereichen, Dokumentverwaltung mit Adobe Bridge, Einsetzen der automatischen Layoutanpassung, Arbeit mit Rastern, schnelles Duplizieren von Objekten, Einsatz von Formaten und Objektstilen. Weiterhin erleichtert das Verwenden von Bibliotheken und Snippets Ihre Arbeit. Sie erweitern Ihre Kenntnisse im Bereich des Buch-Layouts durch den Einsatz der Buch-Funktion, der Gestaltung der Seiten-Nummerierung, dem Einfügen von Vakatseiten, sowie dem Erstellen von Inhaltsverzeichnis, Index und Fußnoten. Sie runden dieses Wissen ab mit der Gestaltung von Tabellen, dem Hinzufügen von Gestaltungseffekten bei Rahmen und Bildern, der Verankerung von Objekten im Text sowie dem Zeichnen von Kurven und Pfaden. Im Bereich Typografie lernen Sie Texte in Rahmen zu konvertieren, Text an Pfaden auszurichten und Text mit Effekten auszustatten. ICC-Profile, Softproofs, Überfüllungen und Objekt-Transparenzen und deren Ausgabe im Druck sind weitere Themen dieses Kurses.

Fr, 27.02., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 28.02., 9:00-17:30 Uhr
Eine Stunde Mittagspause
So, 01.03., 9:00-12:00 Uhr
126,00 € + 14,00 € Fachbuch
vhs, Raum 211

ILLUSTRATOR

Einführung in den Adobe Illustrator CS6

Kleingruppe
Der Adobe Illustrator ist das Programm, um kreative Grafikideen professionell umzusetzen. Mit dem Illustrator lassen sich anspruchsvolle Vektorgrafiken für Druck und Internet erstellen. Die Software ist perfekt in die Adobe Programm-Suite integriert, so dass Sie die Ergebnisse problemlos in InDesign oder Flash weiter verarbeiten können. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen des Programms kennen. Themen sind unter anderem:

- Grundlegende Programmfunktionen einsetzen
- Objekte zeichnen, auswählen und transformieren
- Pfade zeichnen und editieren
- Ebenen und Schnittmasken nutzen
- Mit Farben, Flächen und Konturen arbeiten
- Farbverläufe, Muster und Transparenzen verwenden
- Text erzeugen und bearbeiten
- Bilder importieren und bearbeiten
- Zeichnungen für die Ausgabe vorbereiten

Kleingruppenkurs. Kurs läuft ab drei Teilnehmer (max. 5 Teilnehmer)

50397
Susanne Ludwig

Fr, 13.03., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 14.03., 9:00-17:30 Uhr
Eine Stunde Mittagspause
175,00 € + 15,00 € Fachbuch
vhs, Raum 211

50398
Susanne Ludwig

Fr, 10.07., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 11.07., 9:00-17:30 Uhr
Eine Stunde Mittagspause
175,00 € + 15,00 € Fachbuch
vhs, Raum 211

Aufgepasst!

Sparen Sie bis zu 50%

Für die mit diesem Symbol gekennzeichneten Kurse können Sie einen Zuschuss in Höhe von 30% bzw. 50% erhalten. Berechtigt sind alle in Baden-Württemberg beschäftigten Menschen. Es gibt keine Einkommensgrenzen!
Ausnahme: Angestellte von Bund, Land oder Kommunen. Weitere Infos auf Seite 78. Unterstützt durch das Ministerium für Finanzen und Wirtschaft Baden-Württemberg aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds.

EDV FÜR ÄLTERE MENSCHEN

50301
Einführung in die Computerbenutzung für Ältere

Susanne Ludwig
Sie lernen die wichtigsten Handgriffe mit Maus und Tastatur, um Ihren Computer bedienen zu können. Wenn Sie noch gar keine Erfahrung im Umgang mit dem Computer haben oder in den Grundlagen erst einmal Sicherheit gewinnen möchten, ist dieser Kurs der richtige für Sie. Sie werden Programme starten und beenden, Dateien speichern und Texte drucken. Außerdem erhalten Sie einen Überblick über wichtige Anwendungsgebiete (Windows 7, Office und Internet). Es gibt für diesen Kurs keine Zugangsvoraussetzungen. Lerntempo: langsam.

montags u. donnerstags, 16:00-18:00 Uhr
ab Mo, 23.02. 6 Termine,
80,00 € + 14,00 € Fachbuch
vhs, Raum 210

50306
Vertiefungskurs - Computerbenutzung für Ältere

Susanne Ludwig
Wer schon Grundkenntnisse mitbringt oder einen Einführungskurs besucht hat und hier eine Ergänzung sucht, ist genau richtig. Es werden Word, Internet und E-Mail-Fragen aufgegriffen und an interessanten Beispielen mit viel Praxisbezug vorgestellt und es werden Unterstützungen für das eigene Handeln gegeben.

montags u. donnerstags, 16:00-18:00 Uhr
ab Mo, 16.03. 6 Termine,
88,00 €, vhs, Raum 209

50308
Kaufberatung Smartphone

Axel Burkhardt
Die Innenstädte sind voll mit Läden, die Mobiltelefone feilbieten. Die neuesten Geräte - Smartphones genannt - können nicht nur telefonieren sondern sind gleichzeitig tragbarer Internetzugang, Mini-Fernseher, Kamera und Stereoanlage in einem. Doch welches Telefon benötige ich wirklich? Was passt zu meinen Bedürfnissen? Und welchen Tarif brauche ich mit dazu? Wir stellen an diesem Abend die wichtigsten Techniken, Tarife und Fußangeln vor.

Mi, 04.03., 20:00-21:30 Uhr
5,00 €, vhs, Raum 209

WIR SIND GERNE FÜR SIE DA!
• eigene Meisterwerkstatt
• Elektrogroßgeräte
• Elektroinstallationen
• Telekommunikation
• Computer
• TV und Heimkino
Fragen Sie uns einfach, wir freuen uns auf Sie!
Unsere Service-Hotline
07071 93240
EURONICS
Elektro Betz
Elektro Betz GmbH | Eberhardstr. 21 | 72072 Tübingen | T 07071 93240 | www.elektrobetz.de
Mo- Fr 09.00 - 12.30, 14.00 - 18.30 Uhr | Samstag 09.00 - 13.00 Uhr und gern nach Vereinbarung!

EDV SPEZIELL FÜR FRAUEN

50341
Textverarbeitung, Internet und E-Mail für Frauen - Grundlagen

Susanne Ludwig
Sie lernen die wichtigsten Handgriffe mit Maus und Tastatur, um Ihren Computer bedienen zu können. Wenn Sie noch gar keine Erfahrung im Umgang mit dem Computer haben oder in den Grundlagen erst einmal Sicherheit gewinnen möchten, ist dieser Kurs für Sie richtig. Sie werden Programme starten und beenden, Dateien speichern und Texte drucken. Außerdem erhalten Sie einen Überblick über wichtige Anwendungsgebiete (Standardsoftware wie z.B. Textverarbeitung und E-Mail). Es gibt für diesen Kurs keine Zugangsvoraussetzungen. Lerntempo: eher langsam.

donnerstags 8:45-11:45 Uhr
ab Do, 05.03. 6 Termine,
120,00 € + 14,00 € Fachbuch
vhs, Raum 211

50342
Textverarbeitung, Internet und E-Mail für Frauen - Aufbaukurs

Susanne Ludwig
Der Kurs richtet sich an Wiedereinsteigerinnen, die nicht ganz bei Null anfangen möchten. Wenn Sie sich in Sachen Textverarbeitung und Internet „updaten“ möchten oder einen Folgekurs zur Grundlagenschulung suchen, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Inhalte: Umgang mit Word, Dateiverwaltung, Internet und Email. Voraussetzung: PC Grundkenntnisse - Lerntempo: eher langsam.

donnerstags 8:45-11:45 Uhr
ab Do, 30.04. 6 Termine,
120,00 € + 14,00 € Fachbuch
vhs, Raum 211

Unsicher, welcher EDV-Kurs der richtige für Sie ist? Lassen Sie sich von uns beraten!

Wir helfen Ihnen nicht nur in Bezug auf ein für Ihre Bedürfnisse geeignetes Thema weiter. Gerne helfen wir Ihnen auch bei Fragen bezüglich der Förderprogramme, die für viele Kurse zur Verfügung stehen.

07071 5603-37 oder per E-Mail: edv@vhs-tuebingen

vhs
Volkshochschule
Tübingen e.V.

Personalentwicklung und Weiterbildung - der vhs Service für Firmen und Behörden

Die wichtigste Ressource für den langfristigen Erfolg eines Unternehmens oder einer Behörde sind qualifizierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter - ihr Wissen und Können, ihre Ideen und Kreativität und vor allem ihr Engagement. Die kontinuierliche Weiterentwicklung ihrer Fähigkeiten ist für die Entwicklung des Unternehmens ausschlaggebend. Investitionen in die Weiterbildung sind Investitionen in die Zukunft. Sie machen Ihr Unternehmen oder Ihre Einrichtung für Fachkräfte attraktiv.

Die Volkshochschule Tübingen hat in den vergangenen Jahren für viele Mitarbeiter/-innen Klein- und Mittelständischer Unternehmen, gemeinnützigen Einrichtungen und Behörden speziell abgestimmte Schulungen zu den unterschiedlichsten Themenbereichen veranstaltet. Doch wir können noch viel mehr: Der vhs-Firmenservice bietet Ihnen auf Wunsch die Möglichkeit, über Umfragen und Tests den Fortbildungsbedarf vor Ort zu erheben und übernimmt das komplette Kursmanagement. Selbstverständlich vermitteln wir Ihnen auch hochqualifizierte Dozenten für Schulungen in Ihrem Hause.

Die Volkshochschule Tübingen kann Ihnen ein umfassendes Weiterbildungsangebot aus einer Hand anbieten:

- **EDV und Multimedia**
- **Sprachen und Interkulturelles Training**
- **Kaufmännische Weiterbildung**
- **Büropraxis**
- **Führungskompetenz**
- **Gesundheit, Entspannung und Ernährung**
- **Sozialkompetenz**
- **Kommunikationstechniken**

Sprechen Sie uns an!

vhs Service für Firmen und Behörden
Axel Burkhardt / Susanne Christel
Telefon 07071 5603-37 bzw. -39
firmenservice@vhs-tuebingen.de

Bildnachweis: Peter Kirchhoff / aboutpixel.de, Sven Brentrup / aboutpixel.de, Zagart / aboutpixel.de, Benjamin Thorn / aboutpixel.de, Renno / aboutpixel.de, Konstatin Gastmann / aboutpixel.de, Andreas Ludwig / aboutpixel.de, Thorwald Hoffmann / aboutpixel.de, Rainer Sturm / aboutpixel.de, Bernd Boscolo / aboutpixel.de, Max Bolotnikov / istockphoto.com, Susanne Ludwig

GEFÖRDERT VOM
Bundesministerium für Bildung und Forschung
ESF Europäischer Sozialfonds für Deutschland
EUROPÄISCHE UNION

500 Euro Zuschuss für Ihre persönliche Weiterbildung

Sie planen, sich beruflich weiterzubilden? Sie möchten die Kenntnisse, die Sie in der täglichen Arbeit benötigen, vertiefen? Sie möchten sich beruflich neu orientieren? Was immer Sie tun möchten, um Ihre Qualifikation zu verbessern - möglicherweise kann Ihnen die Bildungsprämie helfen, die Weiterbildung zu finanzieren. Über die Prämie, die Sie alle zwei Jahre erhalten können, werden 50 Prozent der Schulungskosten erstattet (maximal 500 Euro).

Wer wird gefördert?

Die Bildungsprämie richtet sich an Selbstständige und Angestellte (Arbeitsumfang mindestens 15 Stunden pro Woche), die ein zu versteuerndes Einkommen von weniger als 20.000 Euro (bzw. 40.000 Euro bei gemeinsam veranlagten Paaren) haben. Bitte beachten: Das zu versteuernde Einkommen entspricht nicht dem Bruttoeinkommen! Die genaue Höhe entnehmen Sie bitte der 2. Seite Ihres Steuerbescheides (Spalte „zu versteuerendes Einkommen“ bzw. „zu versteuerendes Einkommen nach Abzug von Kinderfreibeträgen“). In Zweifelsfällen beraten wir Sie gerne. Bezugsberechtigt sind auch Arbeitnehmer/innen im Mutterschutz bzw. Elternzeit. **Nicht** bezugsberechtigt sind Empfänger/innen von ALG I oder ALG II (Ausnahme: Bezieher aufstockende Leistungen oder des Gründungzuschuss), Studierende (Ausnahme: Berufsbegleitende Studien), Azubis und Schüler/innen. Neu ab Juli 2014 ist ein **Mindestalter**: Wer einen Gutschein bekommen möchte, muss zum Zeitpunkt der Beratung das **25. Lebensjahr** vollendet haben.

Was wird gefördert?

Kurse, die der individuellen beruflichen Weiterbildung dienen, können gefördert werden - sei es im ausgeübten Beruf oder zur Vorbereitung eines Berufswechsels. Die Schulungen müssen dabei nicht speziell zertifiziert sein, auch Fernunterricht ist förderbar. Bitte sprechen Sie uns an! **Nicht** gefördert werden u. a. Fachtagungen, Messen, Einzelunterricht, Fahrerlaubnisse und Weiterbildungen, die der Erfüllung einer nachweislichen, regelmäßigen Fortbildungsverpflichtung dienen (z. B. Schulungen nach dem Berufskraftfahrer-Weiterbildungsgesetz) sowie freizeitorientierte Weiterbildung oder betriebliche Fortbildungen (z. B. Maschinen- oder Produktschulungen). Seit Juli 2014 werden **keine Prüfungen** mehr gefördert. Außerdem darf die geförderte Maßnahme **nicht mehr als 1.000 Euro** kosten (maßgeblich ist der auf der Rechnung ausgewiesene Betrag).

Wie erhalte ich den Gutschein?

Um den Prämiemgutschein zu erhalten, ist eine **persönliche Beratung** obligatorisch. Sie müssen sich zunächst bei der Bildungsberatungsstelle an der Volkshochschule Tübingen zu einem Termin anmelden. **Sie können sich vor der Beratung zu einem Kurs anmelden, dürfen aber noch keine Rechnung erhalten haben bzw. keine Zahlung geleistet haben. Außerdem darf der Kurs erst nach Ausstellung der Prämie beginnen!**

Was muss ich zum Beratungsgespräch mitbringen?

Sie müssen folgende Dinge mitbringen:

- einen Einkommensnachweis (Steuerbescheid des letzten oder vorletzten Jahres, Lohnzettel, Arbeitsvertrag oder eine Bescheinigung eines Steuerberaters bzw. Lohnsteuerhilfevereins über das zu erwartende Einkommen im laufenden bzw. vergangenen Jahr.
- Den Nachweis einer Erwerbstätigkeit (z. B. Arbeitsvertrag oder Gehaltszettel)
- Ausweis (Reisepass, Personalausweis oder EU-Führerschein)
- Menschen ohne deutsche Staatsbürgerschaft, die nicht aus einem Land der EU stammen bringen eine Niederlassungserlaubnis, Arbeitserlaubnis oder einen vergleichbaren Aufenthaltstitel mit. EU-Bürger aus den neuen Mitgliedsländern bringen ihre Freizügigkeitserklärung mit, andere EU-Bürger ihren Reisepass.
- Eine unterschriebene Datenschutzerklärung. Diese erhalten Sie im Internet unter www.vhs-tuebingen.de/bildungspraemie.

Wo kann ich den Gutschein einlösen?

Viele Bildungsanbieter akzeptieren mittlerweile die Bildungsprämie. Fragen Sie im Zweifel aber direkt beim Anbieter nach. Der Kurs muss innerhalb von 6 Monaten nach Ausstellung begonnen haben, sonst verfällt das Guthaben.

vhs Volkshochschule Tübingen e.V.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihren Ansprechpartnern an der vhs Tübingen: Axel Burkhardt und Susanne Christel (Tel. 07071/5603-37 bzw. -39 / E-Mail: bildungspraemie@vhs-tuebingen.de)

Sommer vhs

Freuen Sie sich auf den Sommer mit unserer Sommer vhs.

Von Juli bis September bieten wir, wie jedes Jahr, eine besondere Auswahl an Kursen für die Sommerzeit an.

Sie finden diese übersichtlich zusammengestellt in unserem Sommer-vhs-Heft, das ab Mitte Juni erhältlich sein wird.

Sparen Sie bis zu 50% bei geförderten Kursen

Zu erkennen an diesem Logo:

Für Kurse, die durch das Förderprogramm Fachkurse unterstützt werden, können Sie einen Zuschuss von 30% bzw. 50% der Kursgebühr erhalten, wenn Sie in Baden-Württemberg wohnhaft oder beschäftigt sind. Darüber hinaus müssen Sie eine der folgenden Voraussetzungen erfüllen:

- Sie sind in einem Betrieb beschäftigt, aber nicht bei Bund, Land oder einer kommunalen Gebietskörperschaft.
- Sie sind Unternehmer/in oder Freiberufler/in.
- Sie sind Existenzgründer/in oder gründungswillig.
- Sie sind Wiedereinsteiger/in (z.B. nach Arbeitslosigkeit oder Familienphase).

50 % Ermäßigung können Sie erhalten, wenn Sie 50 Jahre oder älter sind (die Jüngeren erhalten 30%). Es gibt keine Einkommensgrenzen und Sie können die Förderung beliebig oft in Anspruch nehmen. Um in den Genuss des Zuschuss zu kommen müssen Sie lediglich einen Antrag ausfüllen und uns diesen rechtzeitig unterschrieben zukommen lassen. Den Antrag finden Sie auf unserer Webseite.

ESF Chancen fördern – Europäischer Sozialfonds in Baden-Württemberg · Baden-Württemberg – Ministerium für Finanzen und Wirtschaft · Europäische Union

Unterstützt durch das Ministerium für Finanzen und Wirtschaft Baden-Württemberg aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds

Das Interkulturelle vhs-Spielmobil

vhs – unterwegs

Das Interkulturelle vhs-Spielmobil ist ein großes, buntes Auto, vollgepackt mit einzigartigen, handgemachten Holzspielen, die in den unterschiedlichsten Kulturen der Welt wiederzufinden sind.
Unter dem Motto „vhs unterwegs" besucht es Menschen vor Ort und baut dabei eine freundliche Spielathmosphäre auf. Gleichzeitig informiert es über Weiterbildungsangebote mit dem Schwerpunkt auf Alphabetisierung und Integrationskurse.
Die großen Brettspiele wurden in Kooperation mit der Werkstatt des JVA Rottenburg angefertigt.

Das Interkulturelle vhs-Spielmobil wurde 2013 vom Ministerium für Kultur, Jugend und Sport Baden-Württemberg ausgezeichnet als Best Practice Modell und erhielt 2014 den Integrationspreis (3. Platz) der Universitätsstadt Tübingen.

vhs - unterwegs!

vhs Volkshochschule Tübingen e.V.

Kontakt

Das Interkulturelle vhs-Spielmobil-Projekt
vhs Tübingen
Katharinenstr. 18
72072 Tübingen

Projektleiterin:
Frau Francesca Berti

Tel. 07071 5603-22
E-Mail: spielmobil@vhs-tuebingen.de

Familien-Bildungsstätte Tübingen e.V.

Angebote für alle, die nicht aufhören, Neues zu entdecken:

- Geburtsvorbereitung, PEKiP, Babymassage, Musikgarten
- Eltern-Kind-Gruppen, Elternseminare, Vorträge
- Gymnastik,Yoga, Pilates, Zumba,Tanzen, Karate
- Kochen, Kreativität, Musik, Nähen und vieles mehr!

FBS Familien-Bildungsstätte Tübingen

Weitere Informationen und Anmeldung:
FBS Tübingen e.V., Hechinger Straße 13, 72072 Tübingen
Tel.: 07071-930466, www.fbs-tuebingen.de, Email: buero@fbs-tuebingen.de

Hesse Kabinett Tübingen

Die Jugend des Dichters der Jugend

Holzmarkt 5
72070 Tübingen
Öffnungszeiten:
Fr - Sa 12 - 17 Uhr
So 14 - 17 Uhr
Eintritt frei, Führungen ab 40€
Tel. 07071/201-1711
stadtmuseum@tuebingen.de
www.tuebingen.de/hesse

Tübingen Universitätsstadt

Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung (XB)

Möchten Sie beispielsweise …

- aktuelle und praxisrelevante Kenntnisse der Finanzbuchführung erwerben?
- betriebliche Buchungsvorgänge gezielt bearbeiten und sinnvoll auswerten?
- ohne Vorkenntnisse einsteigen können?
- Ihre vorhandenen Kenntnisse und Fähigkeiten einbringen?
- ein bundesweit standardisiertes Qualifizierungssystem nutzen, das Ihnen eine Reihe weiterführender Abschlüsse eröffnet?

Um diesen Abschluss zu erhalten, kombinieren Sie folgende Zertifikate:

- Finanzbuchführung (1)
- Finanzbuchführung (2)
- Finanzbuchführung (3) EDV

Die Zertifikate Finanzbuchführung (2) und (3) sind für diesen Abschluss verpflichtend. Fachkenntnisse des Moduls Finanzbuchführung (1) werden vorausgesetzt.

Xpert Business	Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung (XB)
Finanzbuchführung (1)	●
Finanzbuchführung (2)	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●

Die Note dieses Moduls können Sie optional in die Endnote einbringen.

Die drei Kurse Finanzbuchführung (1), (2) und (3) bauen aufeinander auf (zusammen rund 150 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten).

Sie können alle Xpert Business Kurse einzeln belegen. Dies ermöglicht Ihnen, die Module entsprechend Ihren Vorkenntnissen und Ihrem Weiterbildungsziel auszuwählen. Xpert Business Prüfungen können Sie im Anschluss an jeden dieser Kurse ablegen.

Die Open Business School der FOM Hochschule erleichtert Ihnen die Aufnahme eines Hochschulstudiums, indem Ihre XB Abschlüsse direkt als Studienleistung anrechnet werden.

FINANZBUCHFÜHRUNG

50501
Finanzbuchführung 2
Xpert Business

Sigrun Mai

In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisbezogen vertieft. Nach Abschluss des Kurses sind die Teilnehmenden in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie fachgerecht zu bearbeiten. Inhalte: Sachliche Abgrenzung; zeitliche Abgrenzung von Aufwendungen und Erträgen; Rückstellungen; besondere Zahlungs- und Finanzierungsvorgänge; Umsatzsteuer; geleistete und erhaltene Anzahlungen; Bewertung des Anlagevermögens; Bewertung von Verbindlichkeiten; Beschaffung von Waren, Stoffen und Fertigteilen im Industriebetrieb/Bewertung dergleichen; Abschlussarbeiten; Rechnungslegungsvorschriften. Vorausgesetzt werden solide Grundkenntnisse der Buchführung, wie sie im Kurs Xpert Business Finanzbuchführung Grundlagen (1) vermittelt werden.

Kurse online buchen:
www.vhs-tuebingen.de

14. Mai: Christi Himmelfahrt

Ein Fest, welches 40 Tage nach Ostern an die Auferstehung Christi sowie an die Sendung in die Welt (Mission) erinnert.

Bei der optimalen Prüfungsvorbereitung unterstützen Sie die zertifizierten Xpert Business Kursbegleitmaterialien des Edu-Media Verlags, die passgenau abgestimmt sind. Das Lehrbuch „Xpert Business Finanzbuchführung 2“ wird durch einen Übungsband ergänzt. Er bietet eine zusätzliche Fülle von Übungen und originale Xpert Business Musterklausuren. Das Lehrbuch ist in der Kursgebühr enthalten.

ab Do, 05.03., 18:00-21:00 Uhr
14 Termine
294,00 €, vhs, Raum 015

50502
Prüfung Finanzbuchführung 2 (Xpert)

Sigrun Mai

Sie wollen weiterkommen? Mit den bestandenen Prüfungen in Xpert Business Finanzbuchführung (2) und Finanzbuchführung EDV können Sie das Xpert- Zertifikat „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung (XB)“ beantragen.

Sa, 11.07., 9:00-12:00 Uhr
50,00 €, vhs, Raum 017

COMPUTERSCHREIBEN

50503
Computerschreiben

Ingrid Ott

In diesem Kurs lernen Sie schnell und effektiv das Tastenfeld zu bedienen. Ergebnisse aus der Hirnforschung zeigen: Lernen ist umso erfolgreicher, je besser beide Gehirnhälften in den Lernprozess eingeschlossen sind. Die Computerschreibkurse an der vhs Tübingen basieren auf multisensorischem Lernen. Das logisch-rationale Denken wird dabei ebenso berücksichtigt wie das bildhafte Vorstellungsvermögen; praktische Übungen sichern das Ergebnis.
Bitte bringen Sie rote, gelbe, blaue und grüne Buntstifte mit.

Mo + Mi., ab 22.06., 18:30-20:45 Uhr
6 Termine
90,00 € + 15,50 € Materialgebühren
vhs, Raum 211

KOMMUNIKATION UND RHETORIK

50902
Rhetorik: Selbstbewusster vor einem Publikum sprechen

Erika Magyarosi

„Reden lernt man durch Reden“ (Cicero). In diesem Seminar werden Sie reden um besser reden zu können. Sie werden erfahren, was gute Redner machen um erfolgreiche Reden zu halten. Was macht diese Redner glaubwürdig, wo sind ihre Stärken, welche Strategien wenden sie an um ihr Publikum zu faszinieren? Auf diese Fragen möchte ich Ihnen in dem Seminar eine Antwort geben. In praktischen Übungen werden Sie erfahren, wie Sie auf ein Publikum wirken und wie Sie Ihre Rede so strukturieren, dass Sie die Zuhörer überzeugen und bewegen. Außerdem werden wir über folgende Themen sprechen:

- Wie kann ich mir die Struktur einer Rede gut merken, damit ich die Rede frei halten kann?
- Wie gehe ich mit Lampenfieber um?
- Wie kann ich Körpersprache, Gestik, Mimik und Tonalität überzeugend einsetzen?
- Wie kann ich schlagfertig und effizient argumentieren?
- Wie gehe ich mit kritischen Fragen aus dem Publikum am besten um?

Fr, 31.07., 17:00-21:00 Uhr und Sa, 01.08., 9:00-17:00 Uhr
79,20 €, vhs, Raum 015

50903
NLP - Besseres Selbstmanagement und gelungene Kommunikation

Klaus Frommer-Eisenlohr

Es werden ausgewählte Methoden des NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) vorgestellt, die jede/r sofort selbst anwenden kann, um:

- Gespräche effektiver zu führen.
- In Verhandlungen überzeugender aufzutreten.
- Schwierige Situationen in Beruf und Privatleben zu meistern.

Die Erkenntnisse und Methoden des NLP haben überall da, wo es um persönliche Weiterentwicklung und Kommunikation geht, ihren konkreten Nutzen unter Beweis gestellt:

- Im beruflichen Alltag, z.B. bei Verhandlungen, Verkaufsgesprächen, Teamsitzungen, Zieldefinitionen, Konfliktklärung.
- In der Familie, in der Partnerschaft, im Freundeskreis, in der eigenen Lebensgestaltung und persönlichen Weiterentwicklung (Ressourcen, Ziele, Werte, Gesundheit).
- Im Bereich der Beratung, der Therapie, der Prävention und der Bildung.

„Learning by Doing“ mit viel Spaß am Ausprobieren kennzeichnet die Kursatmosphäre.

ab Di, 10.03., 18:00-21:00 Uhr
3 Termine
60,00 €, vhs, Raum 015

50904
Die Kunst der klaren Sprache - Fallstricke der Kommunikation erkennen und vermeiden

Heike Sauer

Lernen Sie zehn Strategien gelungener Kommunikation kennen.

Sie meistern schwierige Gesprächssituationen aus dem Bauch heraus? Manchmal landen Sie damit einen „Zufallstreffer“, öfter aber eine „Bruchlandung“? Das Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihren eigenen Kommunikationsstil näher unter die Lupe zu nehmen. Modelle der Kommunikationspsychologie dienen uns als Hilfe, gelungene bzw. unglückliche Gesprächsverläufe zu reflektieren.

Inhalte und Methoden:

- Steuerung der inneren Kommunikation zur Verbesserung des Selbstwertgefühls.
- Entwicklung eines tieferen Gespürs für die eigene Außenwirkung und des eigenen Gesprächsstils (verbal/nonverbal).
- Erkennen versteckter Ursachen von Konflikten.
- Lernen, sich so auszudrücken, dass beim Gegenüber das ankommt, was gemeint ist.
- Wechselwirkungen des eigenen Verhaltens auf das Gegenüber erkennen.
- Üben von Gesprächssituationen aus dem persönlichen und beruflichen Alltag.
- Moderation eines Konfliktgesprächs in der Gruppe nach Regeln der Mediation.

Fr, 24.04., 18:30-21:30 Uhr und Sa, 25.04., 9:30-16:30 Uhr
60,00 €, vhs, Raum 017

50905
Überzeugende Gesprächsführung

Paul Haase

Überzeugende Gesprächsführung

Ihr Kollege lässt Sie nicht ausreden? Es fällt Ihnen schwer, in angespannten Situationen Ihre
Stimme zu kontrollieren? Sie würden in Diskussionsrunden gerne schneller zum Punkt kommen?

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie souverän und sicher im Gespräch führen und leiten, Ihre Partner mit einbinden und zu Entscheidungen gelangen, die von allen getragen werden.

Häufig werden in Verhandlungen unfaire Techniken eingesetzt - lernen Sie diese zu erkennen und zu parieren. Auf wichtigen theoretischem Fundament wird dieses Seminar durch viele Übungen den Teilnehmern die Möglichkeit geben, sich selbst besser zu reflektieren und lösungsorientierter zu arbeiten.

- Gesprächsführung und -leitung
- Grundlagen dialogischer Kommunikation
- Formulieren von Du/ Ich Botschaften
- Formulieren von „Nutzen“
- Erkennen von eigenen Filtern und Wahrnehmungsgrenzen
- Frage- und Argumentationsmöglichkeiten in Alltag und Beruf

Sa, 25.04., 9:30-17:00 Uhr
43,40 €, vhs, Raum 015

50907
Führungssprache für Frauen

Erika Magyarosi

Frauen haben in den letzten Jahrzehnten ausgezeichnete fachliche Grundlagen erlangt und damit allerbeste Karrierevoraussetzungen geschaffen. Effektives Selbstmarketing und Eigenwerbung gepaart mit strategischem Netzwerk-Know-how sind heute rundweg ein Qualifikationsausweis und im Arbeitsfeld - ganz gleich, ob Sie angestellt oder selbständig sind - unentbehrlich.

Die Relevanz effektiver Kommunikation für Führungsqualitäten wird oft unterschätzt, wobei ein gelungenes Kommunizieren alle Türen öffnen kann.

Der Workshop vermittelt Ihnen wesentliche Grundlagen, um in Ihrem Berufsleben professionell und effizient zu kommunizieren. Sie lernen, wie Sie ein positives Gesprächsumfeld aufbauen, wie Sie Gesprächssituationen strukturiert und zielorientiert führen und wie Sie selbst schwierige Umstände meistern.

Anhand einfacher Kommunikationsmodelle werden Sie in praktischen Übungen Ihre eigenen Kompetenzen trainieren. Sie erfahren, wie Sie selbst auf andere wirken und wie Sie Ihre individuelle Kommunikation weiter verbessern können.

Fr, 03.07., 17:30-21:00 Uhr und Sa, 04.07., 9:00-17:30 Uhr
79,20 €, vhs, Raum 015

LERN- UND ARBEITSTECHNIKEN

50920
Speed Reading

Erika Magyarosi

Lesen ist ein komplexer Prozess und seine Effizienz hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab, die gleichermaßen den Leseerfolg beeinflussen. Das Ziel dieses Kompaktseminars ist es verschiedene Techniken zu erlernen, die eine spürbar schnellere und effektivere Lesegeschwindigkeit ermöglichen. Es werden Übungen für eine schnelle und disziplinierte Augenbewegung gemacht, verifizierte Lerntechniken und Lesetechniken präsentiert und nicht zuletzt Themen wie Lesemotivation und Lesehilfen diskutiert. Außerdem werden gezielt Übungen zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und zur Erweiterung des Wortschatzes durchgeführt sowie einige Tricks vermittelt um Fachwörter besser zu verstehen und sich merken zu können.

So, 19.07., 9:00-17:00 Uhr
Eine Stunde Mittagspause n.V.
50,00 €, vhs, Raum 017

50921
Gedächtnisstrategien & Mnemonik

Erika Magyarosi

Das geistige Potenzial, das in jedem von uns steckt, kann bewusst erweitert und aktiviert werden. In diesem Seminar lernen Sie Methoden kennen, wie Sie mehr im Gedächtnis behalten, konzentrierter arbeiten, leistungsfähiger im Denken werden und wie Sie Ihr Wissen und Ihre Kreativität steigern. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Informationen am schnellsten aufnehmen und wie sich diese im Gedächtnis aufrufbereit speichern lassen. Dabei ist nicht entscheidend, welche Art von Inhalten wir uns merken sollen: Fremdsprachen, Telefonnummern, Namen und Personen, Geburtstage, Inhalte einer Rede, komplizierte Formeln oder auch komplexe Inhalte, deren Erwerb sich über mehrere Jahre hinweg erstreckt.

Verschiedene Mnemotechniken werden in praktischen Übungen ausprobiert, um für jeden Teilnehmer und jede Teilnehmerin die optimale Methode zu entdecken, angepasst an die eigenen Denkmuster und Bedürfnisse aus Alltag oder Berufsleben.

Fr, 17.07., 17:30-21:00 Uhr und
Sa, 18.07., 9:00-17:00 Uhr
Eine Stunde Mittagspause am Sa
75,00 €, vhs, Raum 017

50922
Thinking Block Release - Denkblockade geknackt!
Sich frei schreiben mit TAE (Thinking at the Edge)

Friedgard Blob

Sie stecken mit Schreiben fest - mit einem Referat, einer Hausarbeit, einem Abschlussthema oder einem Fachartikel. Dieser Kurs bietet eine Einführung in die Arbeit mit TAE. TAE steht für „Thinking at the Edge“ („Am Rand bewusster Worte entlang denken“) und wurde von Prof. Eugen Gendlin, Universität Chicago, für Studenten entwickelt. Heute wird TAE für alle kreativen Denk- und Schreibprozesse und für Prozesse zur Entwicklung neuer Projektvorhaben verwendet. Mit TAE formulieren Sie den essentiell zentralen Kernsatz Ihres Themas. Dieser Kernsatz enthält die Hauptfrage Ihrer Thematik und ist der Schlüssel für Ihre Schreibkreativität. Durch fortgesetztes körperliches Spüren tun sich weitere Kernsätze, zentrale Schlüsselwörter und ein neues Erfahrungsfeld auf, aus dem heraus Sie Ihre Gedanken flüssig und überzeugend formulieren können. Informationen zu TAE finden Sie unter http://www.focusing.org/tae.html.
Der Einführungskurs TAE findet im Folgesemester eine Fortsetzung als Vertiefung. Als Ergänzung wird empfohlen: „Wo nichts mehr geht ist alles drin - Frei werden für Neues mit Focusing“,10703, Di, 14.04., 19:00-22:00 Uhr,

Do, 19.03., 18:45-21:45 Uhr und Do, 26.03., 18:45-21:45 Uhr
48,00 €, vhs, Raum 017

MENSCH UND BERUF

50930
Arbeiten im interkulturellen Team

Emese Tömösvári

Die Arbeit im interkulturellen Team fordert von Mitarbeiterinnen eines Amtes, einer Schule oder einer internationalen Firma besondere Kompetenzen wie die Reflexion der eigenen und den angemessenen und konstruktiven Umgang mit der fremdkulturellen Prägung.
Das Seminar hilft unsere eigenen Grenzen und kulturell bedingte Konflikte in Kontakt mit Menschen aus anderen Kulturen richtig wahrzunehmen. Folgende Themen werden in Form von Gruppenarbeit, Diskussion und Rollenspiele thematisiert: Eigene und fremdkulturelle Prägung, Stereotypen und Vorurteile, Kulturschock und interkulturelle Konfliktsituationen. Da der Kurs sehr praxisorientiert ist, wird der wichtigste Bestandteil des Seminars der Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden sein. Deshalb ist eine kurze Zusammenarbeit mit der Trainerin (in Form eines Fragebogens) vor Kursbeginn erwünscht.

Fr, 13.03., 14:00-19:00 Uhr
Mittagspause n.V.
50,00 €, vhs, Raum 017

50956
Life/Work Planning - Passende Stellen da finden, wo sonst niemand sucht

Manfred Fock

Zwei Drittel aller Stellen werden in Deutschland niemals öffentlich ausgeschrieben. Sie stehen weder in Zeitungen noch im Internet - Bewerbungen sind also gar nicht möglich. Und doch (oder gerade deshalb!) bietet genau dieser „verdeckte Arbeitsmarkt“ ein enormes Potenzial für Menschen, die sich beruflich wirklich verbessern wollen.
Seit über 40 Jahren gibt es dafür die L/WP-Methode, die zeigt, wie Sie Ihre Lebens- und Berufsplanung zu einem Projekt mit System machen und so Schritt für Schritt passende Stellen auch da finden können, wo sonst niemand sucht. Eine Jobsuche völlig ohne Bewerbungsmappen, Lebensläufe, Zeugnisse und unangenehme Vorstellungsgespräche.
Beim Tagesseminar entdecken Sie in praktischen Übungen,

- wie der „verdeckte Arbeitsmarkt“ funktioniert,
- wie Sie mit System ein berufliches Ziel entwickeln - ohne dabei ins Grübeln zu geraten,
- wie Sie Ihre Jobsuche aktiv in fünf Schritten umsetzen und
- wie Sie persönliche Gesprächspartner im „verdeckten Arbeitsmarkt“ finden, ohne sich dabei verstellen zu müssen.

Sa, 20.06., 9:00-17:30 Uhr
100,00 €, vhs, Raum 115

BERUFS- UND STUDIENORIENTIERUNG

In Zusammenarbeit mit dem Akademiker/-innen Team der Agentur für Arbeit
Die folgenden Kurse sind gebührenfrei, eine Anmeldung bei der vhs Tübingen ist dennoch erforderlich.

FÜR SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER

50960
Zielsicher zum Studienplatz! Erfolgreiche Studienbewerbung an Universitäten und anderen Hochschulen.

Iris Raupp

Hochschulstart, Wartezeit, Auswahlverfahren!
Wie Studienplätze vergeben werden und wie Sie sich erfolgreich für Universitäten und andere Hochschulen bewerben können.
Referentin:
Carola Griesbach, Zentrale Studienberatung,
Universität Tübingen

Mi, 22.04., 14:00-17:00 Uhr
vhs, Raum 015

16. Mai: Lailat al-Miraj

Die Himmelfahrt Mohammeds, arabisch „Lailat al Miraj“, ist eine der fünf heiligen Nächte im Islam. Weltweit gedenken Musliminnen und Muslime der nächtlichen Himmelsreise des Propheten Mohammed am 27. Tag des islamischen Monats Radjab nach Jerusalem. Dort traf er gemäß der Überlieferung auf Abraham, Moses und Jesus.

50961
Studieren ohne Abitur oder Fachhochschulreife

Iris Raupp, Carola Griesbach, Zentrale Studienberatung Universität Tübingen

Sie haben den Wunsch zu studieren, aber kein Abitur oder keine Fachhochschulreife. Informieren Sie sich über Wege und Voraussetzungen!

Do, 23.04., 14:00-17:00 Uhr
vhs, Raum 015

50962
Individuelle schriftliche Bewerbung für die Duale Hochschule, Ausbildung und Praktikum

Iris Raupp

Wie man mit seinen Bewerbungsunterlagen punkten kann, ist Inhalt des ersten Teils des Workshops.
Im zweiten Teil des Workshops erhalten Sie Feedback zu Ihren persönlichen Bewerbungsunterlagen.

dienstags 14:00-17:00 Uhr
ab Di, 28.04. 2 Termine,
vhs, Raum 017

50963
Perfekt verpackt!
Meine individuelle Bewerbungsmappe

Eva-Martina Maluck

Eine Bewerbung für eine spannende Stelle zu erstellen stellt einen oft vor einige Hürden: Was kann ich für die Stelle bieten? Wie beginne ich das Anschreiben? Welche Formalien muss ich einhalten? Wie zeige ich dem Arbeitgeber, dass ich ein/e passende/r Bewerber/in bin? Wer weiß, wie Bewerben geht ist klar im Vorteil.
Im ersten Teil des Workshops erhalten Sie wichtige Infos für eine schriftliche bzw. Online-Bewerbung, die Lesart von Stellenangeboten und zu Auswahlkriterien von Arbeitgebern.
Im zweiten Teil werden die Bewerbungsmappen der Teilnehmer optimiert. Ziel ist es, ein individuelles, zur jeweiligen Person und zum jeweiligen Stellenangebot passendes Bewerbungsschreiben samt Lebenslauf zu erstellen.

dienstags 9:00-13:00 Uhr
ab Di, 30.06. 2 Termine,
vhs, Raum 017

FÜR STUDENTINNEN UND STUDENTEN

50964
Wo stecken denn meine Kompetenzen?

Eva-Martina Maluck

Das Studium ist beendet, der Studienabschluss in der Tasche und der Kopf voll mit Theorie, und nun? Jetzt beginnt die Suche nach einem Job, der gefällt und Spaß macht. Vielen Absolventen ist gar nicht bewusst, welche persönlichen Fähigkeiten in ihnen schlummern und welche zusätzlichen Kenntnisse sie während ihres Fachstudiums erworben haben. Sei es in einem Nebenjob, durch ehrenamtliche Tätigkeit oder bereits während der Schulzeit. Ziel des Workshops ist es, diese „versteckten“ Kompetenzen zu sammeln und zu überlegen, wie diese einem potentiellen Arbeitgeber in der Bewerbungsphase - schriftliche Bewerbung, Vorstellungsgespräch, Initiativbewerbung oder Absolventenmesse - sinnvoll präsentiert werden können.

Mi, 06.05., 9:00-13:00 Uhr
vhs, Raum 017

50965
Vom Studium enttäuscht - was nun? Berufsfindung für potentielle Studienaussteiger/innen

Eva-Martina Maluck

Sie sind mit Ihrem Studium unzufrieden? Ihnen fehlt die nötige Motivation weiter zu machen? Sie sehen keine klare berufliche Zielrichtung? Sie haben die notwendigen Prüfungen nicht bestanden oder die finanziellen Grundlagen fehlen?
Wenn Sie bereits über einen Fachwechsel oder den Abbruch Ihres Studiums nachdenken, finden Sie hier Antworten auf Ihre Fragen.
In einem geschützten Rahmen tauschen Sie sich mit Gleichgesinnten aus und erarbeiten eine individuelle Zielrichtung für sich. Ob Sie Ihr Studium abschließen, ändern oder sich beruflich ganz neu orientieren möchten können Sie selbst bestimmen. Studien- und Ausbildungsalternativen werden Ihnen dafür aufgezeigt.

Mo, 11.05., 9:00-13:00 Uhr
vhs, Raum 017

50966
Lehrer/in: Berufliche Alternativen zum Klassenzimmer

Eva-Martina Maluck

Nicht alle Lehramtsstudierenden werden später auch beamtete Lehrer/-innen. Die einen, weil sie sich im Laufe ihres Studiums oder Referendariats bewusst gegen diesen Beruf entscheiden. Die anderen, weil sie über Bedarf ausgebildet sind und keine Stelle erhalten.
Es gibt alternative Berufsfelder, in denen Lehrer/-innen ihre fachlichen und pädagogischen Fähigkeiten einsetzen können. In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen Überblick.

Do, 23.07., 16:00-18:00 Uhr
vhs, Saal

50967
Berufsfelder für Geistes- & Sozialwissenschaftler/-innen

Eva-Martina Maluck

Fertig mit dem Studium - jetzt wird der passende Job gesucht. Geistes- und Sozialwissenschaftler haben viele Kompetenzen zu bieten, die in der Arbeitswelt auch außerhalb von Forschung und Lehre einsetzbar sind. Wir geben Ihnen Tipps, den eventuell holprigen Jobeinstieg möglichst gut zu bewältigen.
Die Veranstaltung informiert Sie über den aktuellen Arbeitsmarkt für Geistes- und Sozialwissenschaftler/innen und zeigt Einstiegswege in klassische Berufsfelder sowie Tätigkeiten in Wirtschafts- und Nischenbereichen.

Di, 16.06., 14:00-16:00 Uhr
vhs, Raum 015

50968
Karriere im Central Banking- eine andere Perspektive!

Eva-Martina Maluck, Ralf Becker, Personalreferent bei der Deutschen Bundesbank, Hauptverwaltung in Baden-Württemberg.
Die Deutsche Bundesbank ist eine der größten Zentralbanken weltweit. Der Vortrag gibt einen Überblick über die Kernaufgaben und die Organisation der Deutschen Bundesbank. Außerdem werden verschiedene Einstiegsmöglichkeiten für Studierende - wie Praktika, Workshops und Studienabschluss-/Doktorarbeiten - vorgestellt. Direkteinstieg, Bundesbank-Referendariat und Trainee-Programm für Studenten und Studentinnen werden ausführlicher erläutert. Abschließend erfolgt ein kurzer Überblick über das Weiterbildungsangebot und die Karriereperspektiven bei der Deutschen Bundesbank.

Mo, 08.06., 14:00-16:00 Uhr
vhs, Raum 015

50969
Raus in die weite Welt: berufliche Möglichkeiten beim Auswärtigen Amt

Heike van Dyken-Petereit

Für Weltenbummler und junge Leute, die sich für andere Sprachen, Kulturen und das Weltgeschehen interessieren, bietet das Auswärtige Amt die Ausbildung im mittleren Dienst und das Studium im gehobenen Dienst an. Nach einem Universitätsstudium kann man über ein Referendarprogramm in den diplomatischen Dienst gehen. Alle diese Wege werden für interessierte Schüler/innen und Studierende vorgestellt.

Do, 21.05., 17:00-18:30 Uhr
vhs, Raum 017

Wiedereinstieg in den Beruf für Frauen

Sie planen den beruflichen Wiedereinstieg nach der Familienpause?

Die vhs Tübingen bietet vom 02.03. bis 08.07.2015 und vom 21.09. bis 22.01.2016 einen Kurs speziell für Wiedereinsteigerinnen an. Ziel ist, Sie mit allen wesentlichen Kompetenzen für einen Job im Büro- oder Verwaltungsbereich auszustatten. Schwerpunkt des Kurses ist die Verbesserung Ihrer EDV-Kenntnisse. Teilnehmerinnen aus anderen beruflichen Bereichen, die Unterstützung bei ihrem beruflichen Wiedereinstieg suchen, sind herzlich willkommen.

Unterrichtszeiten: Montag – Freitag von 08:30 Uhr–12:15 Uhr.

Inhalte:

- MS Office (40 Tage)
- Moderne Büroorganisation (7 Tage)
- Kommunikation (6 Tage)
- Bewerbungstraining (7 Tage)
- Business English (5 Tage)
- Einführung in die Finanzbuchführung (5 Tage)

Die Lehrgangsgebühr beträgt 1577,00 €. Bei Vorlage eines Bildungsgutscheins von der Agentur für Arbeit entstehen der Teilnehmerin keine weiteren Kosten für den Lehrgang.

Kontakt:

Volkshochschule Tübingen, Fachbereich Berufliche Bildung
Susanne Christel, Tel.: 07071 5603-39, beruf@vhs-tuebingen.de
Axel Burkhardt, Tel.: 07071 5603-37, edv@vhs-tuebingen.de

Kurse online buchen:
www.vhs-tuebingen.de

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Dr. Marshall Rosenberg in diesem Semester

Vorbereitungs- und Grundlagenmodule 1- 4

Hauptmodule 5 - 7

Gewaltfreie Kommunikation

Die Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation eröffnet uns neue Wege eines einvernehmlichen und lösungsorientierten Umgangs mit anderen und mit uns selbst.

Zielgruppe

Die berufsbegleitende Fortbildung richtet sich an Menschen, die die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) in einer Einführung kennengelernt haben und Sicherheit und Vertrauen gewinnen möchten, um sie im Umgang mit sich selbst und anderen anzuwenden und weiterzugeben. Bewährt hat sich diese Art der Kommunikation im privaten und institutionellen Rahmen. Insbesondere natürlich dort, wo Kommunikation eine wichtige Rolle spielt: in Familie und Partnerschaft, in Teams, in der Pflege, in der Schule etc..

Inhalte

Die Fortbildung ist in zwei Teile aufgeteilt (Grundlagen und Aufbau).

Sie können sich auch nur für einen Teil der Fortbildung anmelden.

Module 1- 4 Grundlagen (50900)

Die Basis der GFK

- Wie entsteht Gewalt?
- Lebensentfremdende und lebensdienliche Kommunikation
- Befreiung aus dem Täter-Opfer-Spiel
- Arten des Umgangs mit Situationen

Das Gerüst der GFK – Bestandteile und wichtige Unterscheidungen

- Beobachtung und Bewertung
- Gefühle und Gedanken
- Bedürfnisse und Strategien
- Bitten und Forderungen

Das Herz der GFK

- Authentisch Sprechen
- Empathisch Hören
- Selbstempathie
- Einfühlsam sein
- Verbindung schaffen

Der Beitrag der GFK zu Gewaltlosigkeit, De-Eskalation und Konfliktbehebung

- Wahres Zuhören lernen
- Wirkliche Selbstversorgung

Zeitrahmen/Gebühren

Module 1- 4 von 03/15 bis 06/15

Sa, 28.03., und So, 29.03.
Do, 30.04., bis So, 03.05.
Sa, 13.06. und So, 14.06.
jeweils 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Gebühr: 1000,00 €

Module 5 – 7 Aufbau (50901)

GFK in speziellen Situationen

- Mit Freude „Nein“ Sagen
- Das „Nein“ Hören können
- Umgang mit Ärger
- Schmerz u. Trauer begegnen
- Die gewaltfreie Selbstmitteilung (das Dialog-Modell)

Angst versus Freiheit und Glück

- Wie entsteht Angst?
- Wie kann sie transformiert werden?
- Was sagt die Wissenschaft?
- Welchen Beitrag leisten meine Glaubenssätze?

Aus dem Herzen leben:

- Zugang zu Liebe und Mitgefühl
- Schmerz verstehen
- Achtsam sein
- Mitgefühl statt Mitleid leben

Gesellschaftlichen Wandel gestalten

- Das Leben feiern
- Die Gewalt des Lobens
- Wertschätzung und Dankbarkeit leben
- GfK und Spiritualität

Zeitrahmen/Gebühren

Module 5- 7 von 06/15 bis 07/15

Sa, 27.06. und So, 28.06.
Sa, 11.07., und So, 12.07.
Sa, 25.07., und So, 26.07.,
jeweils 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Gebühr: 750,00 €

Trainer/-in

Herr Günter Herold ist zertifizierter Trainer in Gewaltfreier Kommunikation und leitet seit vielen Jahren Seminare und Coachings im deutschsprachigen Raum.

Frau Linda Pfannhauser ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Mediatorin und Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation und Körperbewusstheit.

Zertifikat

Die Fortbildung kann als Baustein der Ausbildung zum/r Trainer/in für Gewaltfreie Kommunikation nach den Richtlinien des Center for Nonviolent Communication verwendet werden.

Ort

vhs Tübingen, Katharinenstr. 18, 72072 Tübingen, Raum 015

Information

vhs Tübingen, Susanne Christel, Tel. 07071 5603 39

Sparen Sie bis zu 50 Prozent der Kursgebühr!

Für diese Weiterbildung können Sie, bei Vorliegen der Voraussetzungen, entweder die **Bildungsprämie (siehe S.86)** oder die **Fachkursförderung (siehe S.78)** in Anspruch nehmen.

Berufsbegleitende Fortbildung Wildnispädagogik

Die sogenannte Wildnis war einmal die Heimat aller. So wie alle Naturvölker, alle Jäger- und Sammlerkulturen waren auch unsere Vorfahren damals auf vielschichtige Weise mit der Natur in allen ihren Aspekten und Erscheinungsformen vertraut.

In dieser Ausbildung werden Sie kraftvolle Mittel und Wege kennen lernen, sich selbst wieder mit der Natur zu verbinden und auf eine ganzheitliche Art und Weise in die Kreisläufe der Schöpfung einzutauchen. Sie werden Werkzeuge kennen lernen, die Ihnen helfen, Menschen bei ihren Erfahrungen in und mit der Natur zu begleiten und sie bei der Beziehungsaufnahme zur äußeren und „inneren“ Wildnis zu unterstützen.

Die Schwerpunkte der Ausbildung setzen sich wie folgt zusammen:

Fähigkeiten, in der Wildnis zu leben und vertraut werden mit

- natürlichen Gefahren
- Wissen über Säugetiere und die Kunst des Fährtenlesens
- Kennenlernen und Gebrauch von Pflanzen und Orientierung im Gelände
- Verständnis von ökologischen Zusammenhängen, Gemeinschaft und Gemeinwesen
- Wissen über Bäume und die Kunst, zu Überleben
- Kennenlernen der Vogelsprache und Trainieren von Aufmerksamkeit & Bewusstheit
- Die Kunst des Naturmentoring

Die Lehrmethode haben wir den indigenen Völkern abgeschaut. Die Ureinwohner Nordamerikas bezeichnen sie als Coyote Teaching. Sie fordert vom Ausübenden, der/die hier viel eher Mentor/in denn Lehrer/ in ist, ein hohes Maß an Wachheit, Hingabe und eine gesunde Portion von liebevoll unterstützendem Humor. Coyote Teaching ist ein Schwerpunkt, der sich durch die gesamte Ausbildung zieht. Die Weiterbildung besteht aus insgesamt sechs aufeinander aufbauenden Abschnitten. Das Lernen und Erfahren findet auch durch die Hausaufgaben zwischen den einzelnen Fortbildungsabschnitten statt. Ein Praktikum und eine Abschlussarbeit runden diese einjährige Ausbildung ab. Die Weiterbildung beginnt im März 2014 und endet im März 2015.

Termine:

27.03.-29.03. / 08.-10.05. / 16.-19.07. / 18.-20.09. / 27.11.-29.11.2015 / 18.-20.03.2016

Zusätzlich werden die Teilnehmenden im Laufe des Jahres zu einem einwöchigen Praktikum eingeladen, dessen Termine individuell abgestimmt werden. Nach erfolgreichem Abschluss wird ein Zertifikat durch die Kooperationspartner ausgestellt.

Kursgebühr: 1450,00 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung (Ratenzahlung möglich).

Ort: Seminarzentrum Burg Wahrberg in Aurach

Der Septemberblock wird in unserem Wald Camp in Hessen stattfinden.

Auskunft: Wildnisschule Wildniswissen, Tel: 0511 5199680

Anmeldung: vhs Tübingen, Susanne Christel, Tel: 07071 5603-39

Finden Sie die passende Weiterbildung.

Wir beraten Sie professionell, unabhängig und kostenlos.

Sie stehen am Beginn einer neuen Lebensphase oder möchten aus anderen Gründen neue Ziele erreichen? Die richtige Weiterbildung kann dazu ein wichtiger Schritt sein.

Das **Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung**, kurz: **LN WBB**, wird vom Land Baden-Württemberg finanziell gefördert. Zu den Mitgliedseinrichtungen gehören unterschiedliche Bildungs- und Beratungseinrichtungen. Diese bieten Ihnen individuelle Beratung, damit Sie die passende Weiterbildung finden.

Bei den LN WBB Beratungseinrichtungen steht die professionelle, unabhängige und kostenlose Beratung jedes Einzelnen im Mittelpunkt.

LNWBB Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung BW

- Professionell:

Wir orientieren uns an Ihren Interessen sowie an Ihren persönlichen Zielen und finden mit Ihnen gemeinsam den richtigen Weg. Unsere Beratung ist an klaren Qualitätsstandards ausgerichtet und die Berater/innen haben die Kompetenzen für eine professionelle Beratung.

- Individuell und unabhängig:

Das Angebot an (Weiter-)Bildungsmöglichkeiten ist sehr groß und unüberschaubar.

Wir beziehen bei der Suche nach Weiterbildungsmöglichkeiten die Angebote unterschiedlicher Kursanbieter mit ein und gewährleisten somit eine unabhängige Beratung.

Wir helfen Ihnen, das für Sie beste Weiterbildungsangebot zu finden.

- Kostenlos:

Die Beratung soll allen Menschen zugänglich sein. Daher wird die Beratung im LN WBB von der Landesregierung gefördert und ist für Sie kostenlos.

Ab April werden wir Sie auf unserer Homepage über unser Beraterteam und unsere Beratungszeiten informieren.

volksHOCHSCHUL**fest**

Freitag, 24.07. ab 16:00 Uhr

+ Präsentationen + Workshops + Aufführungen +

auf dem Loretto-Platz vor dem vhs-Gebäude

BEBENHAUSEN

Anmeldung: schriftlich
in der Verwaltungsstelle
Schönbuchstraße 2, 72074 Tübingen
oder in der Zentrale in Tübingen

70323
Ausgleichsgymnastik

Kornelia Jakoby
Ziel des Kurses ist es, einen Ausgleich zu den oft sehr einseitigen Bewegungsabläufen - ob im Alltag oder im Beruf - anzubieten. Nach einem intensiven „Warm-up“ folgen Übungen zur allgemeinen Kräftigung, Koordination, Balance und Reaktionsförderung, wobei der Bauch- und Rückenmuskulatur besondere Beachtung geschenkt wird.
Gymnastikmatte, Hanteln, Theraband, Handtuch, Sportkleidung

montags 18:30-19:30 Uhr
ab Mo, 26.01. 22 Termine
96,80 €, Altes Schulhaus Bebenhausen

HAGELLOCH

Anmeldung: schriftlich
in der Verwaltungsstelle
Hagenloher Straße 1, 72070 Tübingen
oder in der Zentrale in Tübingen

72311
Ashtanga-Yoga

mit Variationen für Fortgeschrittene
Birgit Kaiser
Ashtanga-Yoga ist eine dynamische Methode, die Atem mit Bewegung in Einklang bringt. Dadurch werden die Kraft, die Flexibilität, das Gleichgewicht und die Entspannung der Ausübenden geschult. Die einzelnen Yogahaltungen (Asanas) werden durch atemkoordinierte Zwischenübungen energetisch verbunden, so wird der Körper erwärmt und auf das nächste Asana vorbereitet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Wolldecke, warme Socken, kleines Kissen oder Handtuch.

mittwochs 17:30-19:00 Uhr
ab Mi, 04.03. 15 Termine
117,00 €, Altes Schulhaus Hagelloch

72312
Hatha-Yoga

Andrea Bantle
Yoga ist ein altbewährtes, aus Indien stammendes, ganzheitliches Übungssystem mit dem Ziel, Körper, Geist und Seele in einen harmonischen Zustand zu bringen. Eine gesunde Balance zwischen An- und Entspannung ist ein Grundbedürfnis der Menschen und eine tragende Säule für körperliche und seelische Gesundheit.
Der Kurs kombiniert Körperhaltungen und Übungen zur Entwicklung der Atmung, Entspannungs- und Konzentrationsübungen sowie Meditation. Yoga bietet uns die Möglichkeit, unnötigen Ballast loszuwerden und neue Kraft zu tanken. Der Kreislauf wird angeregt, Gelenke und Muskulatur gestärkt. Die Übungen sind für Menschen jeden Alters möglich und wenden sich an Anfänger und Geübte gleichermaßen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Wolldecke, warme Socken, kleines Kissen oder Handtuch.

mittwochs 19:15-20:45 Uhr
ab Mi, 25.02. 15 Termine
117,00 €, Altes Schulhaus Hagelloch

KILCHBERG

Anmeldung: schriftlich
in der Verwaltungsstelle
Tessinstraße 2, 72072 Tübingen
oder in der Zentrale in Tübingen

74001
Englisch für Wiedereinsteiger/innen B1

Kleingruppe
Gundi Reichenmiller
Im Kurs werden generell für das Reisen wichtige Redemittel wiederholt und für den sicheren Gebrauch geübt. Ebenso sollen in diesem Kurs viele Möglichkeiten der Meinungsäußerung gelernt und angewandt werden. Thematisch stehen Schottland und seine Kultur im Vordergrund.
Lehrbuch: Great! B1,
ISBN 978-3-12-501484-8

dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab Di, 12.05. 8 Termine,
64,00 €, Rathaus Kilchberg,
Vereinszimmer

74002
Französisch für den Urlaub A2

Kleingruppe
Gundi Reichenmiller
In diesem Kurs, der die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf das aktive Sprechen im französischsprachigen Ausland vorbereiten soll, steht die Konversation im Vordergrund. Daneben werden die notwendigen Strukturen und Wortschatzfelder erarbeitet, die das Zurechtfinden in fremder Umgebung und die Fähigkeit zum Dialog fördern.

dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab Di, 03.03. 8 Termine,
64,00 €, Rathaus Kilchberg,
Vereinszimmer

74321
Ausgleichsgymnastik 50plus

Gilmara Kaiser
Ziel dieses Kurses ist, mit Hilfe von Kleingeräten und mit Unterstützung der Musik die Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer und Schnellkraft zu fördern und zu trainieren. Nach einer Aufwärmphase trainieren wir mit gezielten Übungen wirbelsäulengerecht, gelenkschonend und effizient alle Muskelgruppen, wobei der Bauch- und Rückenmuskulatur besondere Beachtung geschenkt wird. Körperliche Einschränkungen sind kein Hinderungsgrund, da die Übungen individuell abgestimmt werden können. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Getränk.

dienstags 17:45-18:45 Uhr
ab Di, 24.02. 15 Termine
70,00 €, Mehrzweckraum der Grundschule Kilchberg

74322
Ausgleichsgymnastik und Power-Mix

Gilmara Kaiser
Ein Power-Mix aus Ausdauer und Kraft für Ihre Fitness und Gesundheit, der ideale Ausgleich für einseitige Belastungen im Alltag und bei Stress. Bei fetziger Musik machen wir ein intensives Warm-up und eine kleine, einfache Aerobic-Choreographie zur Verbesserung der Kondition, Koordination und Beweglichkeit. Kräftigungsübungen verschiedener Muskelgruppen (mit/ohne Kleingeräte) verbessern die Ausdauer, straffen das Gewebe und bauen das Körperfett ab. Gezielt werden Rücken- und Rumpfmuskulatur mit Mobilisierung, Stabilisierungs- und Kräftigungsübungen gefördert. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Power und Spaß sind garantiert.
Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch und Getränk.

dienstags 18:45-19:45 Uhr
ab Di, 24.02. 15 Termine
70,00 €, Mehrzweckraum der Grundschule Kilchberg

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse werden von DAK, BARMER GEK, AOK und weiteren Krankenkassen gefördert.

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse oder bei uns.

Bitte denken Sie daran, zu den unterschiedlichen Kursen die entsprechende Sportkleidung und Materialien mitbringen.

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse finden Sie auch in der Zeitschrift

Apothekenumschau

Eine Kooperation mit dem

Wort und Bild-Verlag

PFRONDORF

Anmeldung: schriftlich
in der Verwaltungsstelle
Lustnauer Straße 1, 72074 Tübingen
oder in der Zentrale in Tübingen

75311
Hatha-Yoga

Anita Guggenberger-Egler
Mit achtsamen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen wollen wir Körper und Geist aus ihren alltäglichen Gewohnheiten heraus und zu besonderen Haltungen hinführen. Beweglichkeit, Konzentration und Wahrnehmung dürfen sich entwickeln. Veränderungen im Körper, Atem und Geist können erkannt und miteinander verbunden werden und so den zukünftigen Alltag bereichern.
Bitte mitbringen: Übungsmatte, bequeme Kleidung, Sitz- und evtl. kleines Kopfkissen

donnerstags 17:45-19:15 Uhr
ab Do, 26.02. 12 Termine
79,20 € + 15,60 € Raummiete
Ev. Gemeindehaus Pfrondorf, Erdgeschoss

24. Mai: Pfingstsonntag

50 Tage nach Ostern gedenken Christinnen und Christen der Herabkunft des Heiligen Geistes auf die in Jerusalem versammelten Apostel. Pfingsten gilt auch als Geburtstag der Kirche.

75312
Yoga

Marianne Egloff
Mit Yoga-Übungen halten wir den Körper flexibel und Anspannungen können sich auflösen. Atemübungen und Tiefenentspannung wirken harmonisierend auf Körper, Geist und Seele. Dadurch ist es möglich, zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen sowie das allgemeine Wohlbefinden zu erhöhen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Übungsmatte, kleines Kissen und evtl. Decke.

donnerstags 19:30-21:00 Uhr
ab Do, 05.03. 12 Termine
88,80 €, Kirnbachschule Pfrondorf, Gymnastikraum

75325
Ich beweg mich - Rückenfit

Hannelore Schreiber
Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule
Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

dienstags 8:30-9:30 Uhr
ab Di, 24.02. 15 Termine
66,00 € + 14,00 € Raummiete
Ev. Gemeindehaus Pfrondorf, EG

24. Mai: Schawuot

Das Wochenfest Schawuot ist das Fest der Offenbarung. Im Mittelpunkt dieses jüdischen Wochenfestes stehen das Gedenken und der Dank für Gottes wichtigste Gabe an sein Volk, die Thora, die Urkunde des Bundes zwischen Gott und dem Volk Israel.

Wirbelsäulengymnastik

Mobilisierungsübungen zur Erhaltung der Beweglichkeit, Übungen zur Kräftigung und Dehnung der gesamten Rumpfmuskulatur, Verbesserung der Koordinationsfähigkeit und Körperwahrnehmung, Tipps und Anregungen für wirbelsäulenfreundliches Alltagsverhalten, kleine Gedächtnisspiele und zum Schluss Entspannung.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

75015
Wirbelsäulengymnastik für Männer

Sibylle Guth

donnerstags 10:30-11:30 Uhr
ab Do, 26.02. 15 Termine
66,00 € + 14,00 € Raummiete
Ev. Gemeindehaus Pfrondorf, EG

75326
Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Sibylle Guth

donnerstags 9:20-10:20 Uhr
ab Do, 26.02. 15 Termine
66,00 € + 14,00 € Raummiete
Ev. Gemeindehaus Pfrondorf, EG

75328
Fit in den Morgen

für junge und jung gebliebene Frauen
Sibylle Guth
Mit einfachen Aerobic-Kombinationen bringen wir unseren Kreislauf in Schwung und schulen unsere Koordinationsfähigkeit. In einem Workoutteil kräftigen wir Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Dehnübungen und Entspannung schließen die Stunde ab.

donnerstags 8:15-9:15 Uhr
ab Do, 26.02. 15 Termine
66,00 € + 14,00 € Raummiete
Ev. Gemeindehaus Pfrondorf, Erdgeschoss

UNTERJESINGEN

Anmeldung: schriftlich
in der Verwaltungsstelle
Jesinger Hauptstraße 56, 72070 Tübingen oder in der Zentrale in Tübingen

76320
Rückengesundheit mit Entspannung

Sibylle Guth
Lebendige Rückenschule für das richtige Bewegen im Alltag und zur Vermeidung von Fehlbelastungen. Wie setze ich meine Kraft am effektivsten ein? Wie gelange ich zum aufrechten Gang? Mit Hilfe von Entspannungsmethoden können wir zu Ruhe und Konzentration und einer besseren Körperwahrnehmung finden. Atembewusstsein ermöglicht aktive Entspannung. Dehnen einerseits, Kräftigen andererseits sorgt für eine harmonische Körperspannung. Das und vieles mehr wollen wir in diesen Stunden angehen.

freitags 8:15-9:45 Uhr
ab Fr, 27.02. 15 Termine
99,00 €, Turnhalle Unterjesingen

76321
Sanfte Gymnastik

Sibylle Guth
Bewegung belebt und steigert die Lebensfreude! Regelmäßiges Körpertraining und Gleichgewichtsübungen verzögern Alterungsprozesse und erhöhen die Trittsicherheit, helfen aber auch, sich besser zu konzentrieren. Kraftübungen dienen der Vorbeugung gegen Osteoporose. Soziale Kontakte entstehen und erweisen sich als willkommene Bereicherung.

freitags 9:50-10:50 Uhr
ab Fr, 27.02. 15 Termine
66,00 €, Turnhalle Unterjesingen

Fitnessgymnastik

Mit Musik unterstütztes Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Dehnfähigkeit wichtiger Muskelgruppen. Neben Aufwärm-, Ausdauer- und Kräftigungsphasen kommt auch die Entspannung nicht zu kurz, sodass Sie sich fit und wohl fühlen! Bitte mitbringen: Iso- oder Gymnastikmatte/Handtuch.

76328

Eva-Maria Schewe

montags 19:30-20:30 Uhr
ab Mo, 02.03. 18 Termine
89,50 € + 2,00 € Materialgebühren
Schule Unterjesingen, Singsaal

76329

Eva-Maria Schewe

montags 20:30-21:30 Uhr
ab Mo, 02.03. 18 Termine
89,50 € + 2,00 € Materialgebühren
Schule Unterjesingen, Singsaal

WEILHEIM

Anmeldung: schriftlich
in der Verwaltungsstelle
Wilonstraße 3, 72072 Tübingen
oder in der Zentrale in Tübingen

Qi Gong für die inneren Organe

Qi bedeutet „Lebenskraft“, Gong bedeutet „sich etwas erarbeiten“. Es handelt sich um eine alte chinesische Atem-, Bewegungs- und Entspannungslehre, wodurch die Gesundheit aller inneren Organe und die „Lebenskraft“ insgesamt verbessert werden kann. Die Übungen sind eine harmonische Verbindung von Aufmerksamkeit, Atmung sowie langsamen, sanften und natürlichen Bewegungen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Decke

77321
Ursula Leute

montags 8:30-9:30 Uhr
ab Mo, 23.02. 15 Termine
74,00 €, Rammerthalle Weilheim

77322
Ursula Leute

montags 9:30-10:30 Uhr
ab Mo, 23.02. 15 Termine
74,00 €, Rammerthalle Weilheim

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse werden von DAK, BARMER GEK, AOK und weiteren Krankenkassen gefördert.

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse oder bei uns.

Damit Sie garantiert einen Platz in Ihrem Wunschkurs bekommen, melden Sie sich bitte möglichst frühzeitig an. Insbesondere bei Wochenend-Workshops.

volksHOCHSCHULfest

Freitag, 24.07. ab 16:00 Uhr

+ Präsentationen + Workshops +
+ Aufführungen +

auf dem Loretto-Platz
vor dem vhs-Gebäude

ProSalutO®
www.prosaluto.de

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Gesunde und motivierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind eine Grundvoraussetzung für den Erfolg eines Unternehmens. Immer mehr Unternehmen integrieren die Förderung der Gesundheit ihrer Beschäftigten systematisch in ihr betriebliches Management.

Die vhs Tübingen verfügt über ausgebildete Spezialisten, die das ProSalutO® Management Konzept gemeinsam mit Ihnen in Ihrer Einrichtung umsetzen – nach anerkannten europäischen Maßstäben.

Gesundheitsmanagement zur Gesundheitsförderung im Betrieb stärkt Mitarbeitende und Organisation.

- Wir bieten Ihnen mit ProSalutO®
- Beratung
- Situationsanalyse
- Prozessbegleitung
- Maßnahmen aus einer Hand
- Berücksichtigung der Interessen der Mitarbeitenden
- Wirksamkeitsprüfung

Was gewinnen Sie durch ProSalutO®?

- Gesunde Menschen in einer gesunden Organisation
- Fachkräfte erhalten ihre Beschäftigungsfähigkeit
- Klare Kommunikation

BBGM Bundesverband Betriebliches Gesundheitsmanagement

- Konstruktiver Umgang mit Konflikten
- Förderung der Stärken von Mitarbeitenden

Nähere Informationen:
Wolfgang Braun
Tel.: 07071 5603-38
gesundheit@vhs-tuebingen.de

Kurse online buchen:
www.vhs-tuebingen.de

WEINMARKT MATTHEIS

Kompetente Beratung für Weine, Spirituosen, Essige, Öle, Feinkost, Whisky
Verkostung von Württemberger, Bordeaux-, Burgunder-,
Italienischen und Spanischen Weinen
Mattheis-Qualität auch im Schnäppchenmarkt ab € 2,-

Öffnungszeiten Mo – Fr 10:00 – 19:00 Uhr Sa 10:00 – 16:00 Uhr
72072 Tübingen, Zufahrt über Eugenstrasse 68
Tel: 07071-33049 www.wein-mattheis.de

Ihr Genuss ist unsere Passion

Außenstellen

Ihr Ansprechpartner
Wolfgang Braun., Tel. 5603-38
gesundheit@vhs-tuebingen.de
aussenstellen@vhs-tuebingen.de

Anmeldung unter: 5603-29
oder bequem online buchen unter:
www.vhs-tuebingen.de

Ammerbuch
Bodelshausen
Dettenhausen
Dußlingen
Kirchentellinsfurt
Kusterdingen
Mössingen
Nehren
Ofterdingen
Pliezhausen

Ein Volkshochschulprogramm „im Kleinen“ - das bieten Ihnen unsere Außenstellen.
Was die Hauptstelle in Tübingen mit zahlreichen Kursen im Angebot hat, wird Ihnen klein aber fein zu Hause an Ihrem Wohnort angeboten. Unsere Außenstellenleiter/innen und Dozent/innen sorgen vor Ort für eine optimale Betreuung und Beratung und freuen sich im kommenden Semester auf Ihren Kursbesuch in den Tübinger Außenstellen!

Ammerbuch

Auskunft und Anmeldung:
Tel. 07071 5603-29
Fax: 07071 5603-28
ammerbuch@vhs-tuebingen.de

GYMNASTIK/FITNESS

Ausgleichsgymnastik für Frauen

Die Ausgleichsgymnastik richtet sich an alle, die - bei mäßiger Belastung - ihren Kreislauf in Schwung bringen, ihre Gesamtkörpermuskulatur lockern, dehnen und kräftigen und etwas für ihre allgemeine Beweglichkeit sowie eine gute Körperhaltung tun wollen. Das ganzheitliche Training wirkt einseitigen Belastungen des Alltags entgegen. Kleine Übungen helfen, Verspannungen zu vermeiden. Sie lernen einfache, auch zu Hause wiederholbare Bewegungsformen. Die Kurse sind besonders geeignet für Menschen jenseits der Lebensmitte oder jüngere Teilnehmer/innen, die sich nicht zu stark belasten wollen.

80320
- Beschwingt in die Woche -
Gertrude Claas

montags 8:00-9:00 Uhr
ab Mo, 23.02. 16 Termine
70,40 €, Turnhalle Reusten

80321
-Beschwingt in die Woche-
Gertrude Claas

montags 9:00-10:00 Uhr
ab Mo, 23.02. 16 Termine
70,40 €, Turnhalle Reusten

Ausgleichs- und Rückengymnastik

Individuelle Problemzonen der Figur werden in Angriff genommen. Gute Haltung, gesunder Rücken, straffe Bauch-, Po-, und Beinmuskulatur sind das Ziel.

80325
Christa Sambeth-Baetzner

montags 10:30-11:30 Uhr
ab Mo, 23.02. 17 Termine
74,80 €, Kelter Entringen

80326
Christa Sambeth-Baetzner

mittwochs 17:30-18:30 Uhr
ab Mi, 25.02. 17 Termine
74,80 €, Turnhalle Altingen

80330
Rückenkraft und Körperhaltung
Hannelore Schreiber
Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.
Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

montags 18:15-19:15 Uhr
ab Mo, 23.02. 15 Termine
66,00 €, Turnhalle Pfäffingen

Wirbelsäulengymnastik

Rückenschmerzen entstehen häufig, wenn das muskuläre Gleichgewicht nicht stimmt. Dies kommt oft durch einseitige Belastung, Bewegungsmangel oder Verletzungen. Durch gezielte Übungen werden wir die wichtigsten Muskelgruppen unseres Körpers entsprechend kräftigen und dehnen. So wollen wir die muskuläre Disbalance wieder ausgleichen.
Bitte mitbringen: Sportkleidung und -schuhe, großes Handtuch oder Decke.

80340
Beate Aderbauer

montags 17:00-18:00 Uhr
ab Mo, 23.02. 14 Termine
61,60 €, Turnhalle Poltringen

80341
Beate Aderbauer

mittwochs 15:00-16:00 Uhr
ab Mi, 25.02. 14 Termine
61,60 €, Turnhalle Poltringen

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse werden von DAK, BARMER GEK, AOK und weiteren Krankenkassen gefördert.

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse oder bei uns.

Bodelshausen

Auskunft und Anmeldung:
Tel. 07071 5603-29
Fax: 07071 5603-28
bodelshausen@vhs-tuebingen.de

81401
English Conversation B2
Angelika Vipond
The focus of this course is on spoken English. We will discuss topics of human interest as well as current events, and thereby improve our fluency. There will also be vocabulary training and grammar revision as necessary. For people with a background of about 6 years of English.

donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 05.03. 12 Termine
88,80 €, Steinäcker-Schule Bodelshausen

Dettenhausen

Auskunft und Anmeldung:
Tel.: 07071 5603-29
Fax: 07071 5603-28
dettenhausen@vhs-tuebingen.de

NATUR

82100
Wundervoll heilsame Salben mit Wildkräutern
Birgit Straka
Wer wünscht sich das nicht? Eine wundervolle Salbe deren Inhaltsstoffe man genau kennt und sogar selbst bestimmen kann. Eine Salbe ohne Konservierungsstoffe und doch haltbar.
Eine Salbe, die ausschließlich aus biologischen, natürlichen Produkten hergestellt ist. Und dann noch mit Kräutern versehen, die uns helfen und in unserem Wohlbefinden unterstützen.
In diesem Kurs lernen Sie nach einer kurzen theoretischen Einführung zu verschiedenen Wildkräutern, wie Sie einfach und schnell und ohne großen finanziellen Aufwand diese wundervollen Salben selbst herstellen können.
Sie erhalten ausführliche Unterlagen, die Zutaten zur Salbenherstellung werden Ihnen gestellt und zum Abschluss des Kurses dürfen Sie zwei dieser wundervollen Salben mit nach Hause nehmen!

Mo, 13.04. 18:30-21:00 Uhr
14,90 € + 10,00 € Materialgebühren
Ort wird noch bekanntgegeben.

Bitte denken Sie daran, zu den unterschiedlichen Kursen die entsprechende Sportkleidung und Materialien mitzubringen.

GYMNASTIK/FITNESS

82290
Zumba®
Lena Egeler
Zumba® bedeutet Spaß! Zumba® ist anders, einfach und effektiv. Ihr hört die Musik, fühlt euch lebendig und wie von selbst kommt die Bewegung. Zumba® ist keine Tanzstunde und kein Sportprogramm. Es geht darum, gemeinsam Spaß zu haben und die Musik zu genießen. Zumba® verbindet Latino-Rhythmen und internationale Musik mit einfachen Schritten und so kommt der Körper wie von selbst in Bewegung. Herz/Kreislauf, Muskulatur und Beweglichkeit werden trainiert, Stress und überflüssige Pfunde werden abgebaut und dabei habt ihr das Gefühl, als hättet ihr gemeinsam mit den anderen Teilnehmer/innen eine Party gefeiert. Zumba® ist für jeden geeignet, der Musik mag und sich gerne lebendig fühlt. Vergiss das Workout - mach mit bei der Party!

dienstags 20:00-21:00 Uhr
ab Di, 24.02. 15 Termine
93,00 €, Festhalle Dettenhausen

82291
Zumba®Toning
Miriam Haab
Zumba®Toning ist ein komplettes Workout, dass alle 4 Fitnesselemente miteinander verbindet - Cardio, Muskelaufbau, Balance und Koordination. Wir trainieren mit „Toning Sticks“ (450 gr). Jede(r) kann teilnehmen ! Freut euch auf geladene Zumba®-Energie und Spaß!
Come and feel the Toning-Magic!

montags 20:30-21:30 Uhr
ab Mo, 23.02. 15 Termine
93,00 €, Festhalle Dettenhausen

82355
Fit und Aktiv - Move your body
Birgit Binder
Einfaches und funktionelles Ganzkörpertraining, effektiv und zeitsparend natürlich mit Musik.
Hier wird alles angeboten: Gymnastik zur Verbesserung der Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination, Rückentraining, Beckenbodengymnastik, Haltungsschulung und verschiedene Entspannungsformen.
Move your body! Ziel ist es, fit von Kopf bis Fuß zu bleiben!
Für Einsteiger und Fortgeschrittene.

donnerstags 16:00-17:00 Uhr
ab Do, 26.02. 10 Termine
56,00 €, Festhalle Dettenhausen

82310
Ich beweg‘ mich - Pilates

Birgit Binder
Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge
Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch Powerhouse genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.
Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!

dienstags 9:00-10:00 Uhr
ab Di, 03.03. 10 Termine
61,60 €, Festhalle Dettenhausen

82320
Ausgleichs- und Wirbelsäulengymnastik
N.N.
Wenn Sie nicht weiter „rasten“ und somit „rosten“ wollen, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. In einer netten Gruppe führen wir gesundheitsorientierte Übungen durch, um die Muskulatur zu kräftigen.

mittwochs 17:00-18:00 Uhr
ab Mi, 11.03. 8 Termine,
42,70 €, Festhalle Dettenhausen

82322
Ausgleichsgymnastik und Entspannung

Gisela Röcker
Mit abwechslungsreichen Übungen verbessern Sie Ihre Beweglichkeit und Ihre Koordination. Ihr allgemeines Wohlbefinden wird durch Entspannungsübungen gefördert. Mit Spaß an der Bewegung werden die Problemzonen gekräftigt und ein besseres Körpergefühl erreicht.

mittwochs 18:00-19:00 Uhr
ab Mi, 25.02. 10 Termine
44,00 €, Festhalle Dettenhausen

Wirbelsäulengymnastik
Rückenschmerzen entstehen häufig, wenn das muskuläre Gleichgewicht nicht stimmt. Dies kommt oft durch einseitige Belastung, Bewegungsmangel oder Verletzungen. Durch gezielte Übungen mit Musik werden wir die wichtigsten Muskelgruppen unseres Körpers entsprechend kräftigen und dehnen. So wollen wir die muskuläre Disbalance wieder ausgleichen.
Bitte mitbringen: Sportkleidung und -schuhe, großes Handtuch oder Decke.

24. Mai: Schawuot
Das Wochenfest Schawuot ist das Fest der Offenbarung. Im Mittelpunkt dieses jüdischen Wochenfestes stehen das Gedenken und der Dank für Gottes wichtigste Gabe an sein Volk, die Thora, die Urkunde des Bundes zwischen Gott und dem Volk Israel.

82340
Ingrid Hartlieb

dienstags 16:30-17:30 Uhr
ab Di, 24.02. 15 Termine
66,00 €, Festhalle Dettenhausen

82341
Ingrid Hartlieb

dienstags 17:30-18:30 Uhr
ab Di, 24.02. 15 Termine
66,00 €, Festhalle Dettenhausen

82342
Ingrid Hartlieb

dienstags 18:45-19:45 Uhr
ab Di, 24.02. 15 Termine
66,00 €, Festhalle Dettenhausen

Fitness-Mix für Frauen

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Musik und verschiedenen Hilfsmitteln.
Nach einer Aufwärmphase für das Herz-Kreislaufsystem folgen Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po sowie zusätzlich für Oberkörper und Rücken. Abgerundet werden die Kurse durch Dehn- und Entspannungsübungen.
Bitte mitbringen: Handtuch, saubere Turnschuhe, Getränk.

82350
Birgit Binder

mittwochs 19:00-20:00 Uhr
ab Mi, 04.03. 10 Termine
48,40 €, Festhalle Dettenhausen

82351
Birgit Binder

mittwochs 20:00-21:00 Uhr
ab Mi, 04.03. 10 Termine
48,40 €, Festhalle Dettenhausen

KINDER/JUGENDLICHE

82360
Leichtathletik, Spiel
für Kinder von 6-10 Jahren
Andrea Johann
Auf spielerische und erlebnisreiche Art werden die motorischen Grundfertigkeiten wie Laufen, Werfen und Springen erlernt. Abwechslungsreich aufgebaute Großgeräte und verschiedene Kleingeräte trainieren Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer auf vielseitige Art.
Bitte mitbringen: Sportkleidung und -schuhe , bzw. Schläppchen.

mittwochs 15:00-16:00 Uhr
ab Mi, 25.03. 12 Termine
59,20 €, Sporthalle Schönbuchschule Dettenhausen

Erlebnisturnen

Spiel, Spaß und Sport stehen im Vordergrund um den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder und damit ihre motorische Entwicklung zu unterstützten. Großgeräte werden zu abwechslungsreichen Erlebnislandschaften aufgebaut und dabei werden grundlegende Fertigkeiten im Turnen erlernt.

82361
für Kinder von 5-6 Jahren
Andrea Johann

mittwochs 16:00-17:00 Uhr
ab Mi, 25.03. 12 Termine
59,20 €, Sporthalle Schönbuchschule Dettenhausen

82363
für Kinder von 4-6 Jahren
Andrea Johann

freitags 14:00-15:00 Uhr
ab Fr, 27.02. 11 Termine
54,30 €, Sporthalle Schönbuchschule Dettenhausen

Eltern-Kind-Turnen

Spiel, Spaß und Sport stehen im Vordergrund, um den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder und damit ihre motorische Entwicklung zu unterstützen. Großgeräte werden zu abwechslungsreichen Erlebnislandschaften aufgebaut und auch Kleingeräte werden dem Alter entsprechend eingesetzt.

82364
für Kinder von 3 1/2 - 4 1/2 Jahren
Andrea Johann

freitags 15:00-16:00 Uhr
ab Fr, 27.02. 11 Termine
54,30 €, Sporthalle Schönbuchschule Dettenhausen

82365
für Kinder von 2 1/2 - 3 1/2 Jahren
Andrea Johann

freitags 16:00-17:00 Uhr
ab Fr, 27.02. 11 Termine
54,30 €, Sporthalle Schönbuchschule Dettenhausen

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse finden Sie auch in der Zeitschrift

Apothekenumschau

Eine Kooperation mit dem
Wort und Bild-Verlag

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse werden von DAK, BARMER GEK, AOK und weiteren Krankenkassen gefördert.

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse oder bei uns.

Dußlingen

Auskunft und Anmeldung:
Tel.: 07071 5603-29
Fax: 07071 5603-28
dettenhausen@vhs-tuebingen.de

YOGA

83300
Yoga und Meditation
Manfred Fehrenbach
Yoga und Zen sind ganzheitliche Übungen, die Körper, Geist und Seele achtsam und direkt ansprechen. Sie erfahren, wie Stress und körperliche Schwächen durch Geduld, Toleranz und Zufriedenheit ausgeglichen werden. Mit Körper-, Atem- und Meditationsübungen entdecken Sie die persönlichen Aspekte auf Ihrem Weg der Achtsamkeit. Diese Praxis als Bestandteil in unsere alltägliche Lebensführung zu integrieren ist das Angebot dieses Kurses.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Sitzkissen.

montags 19:00-20:00 Uhr
ab Mo, 23.02. 10 Termine
44,00 €, Kindergarten Au Dußlingen

83305
Hatha-Yoga
Marianne Egloff
Die achtsamen und sanften Körperübungen können bis ins hohe Alter ausgeführt werden. Durch Atembeobachtung schulen wir unseren Umgang mit Gedanken und Emotionen. Auf dem Weg zu uns selbst erlangen wir innere Kraft und Balance, mehr Beweglichkeit und stärken unsere Selbstheilungskräfte.

dienstags 18:30-19:45 Uhr
ab Di, 03.03. 13 Termine
80,20 €, Kindergarten Geigesried Dußlingen

ENTSPANNUNG

83310
Meditation für Anfänger
Ramona Runcan
Meditation reduziert nachweislich Stress und beruhigt unseren Geist. Es fördert innere Ruhe und Klarheit. Es ist ein Training um die Konzentration zu schärfen. Zahlreiche Studien belegen die positiven Wirkungen auf die psychische und körperliche Gesundheit. Zusätzlich werden Eigenschaften wie Akzeptanz, Herzensgüte und Dankbarkeit kultiviert. Sie lernen verschiedene Meditationstechniken kennen, und erhalten Tipps für die praktische Umsetzung im Alltag.

mittwochs 18:30-19:15 Uhr
ab Mi, 04.03. 4 Termine,
16,80 €, Wohnanlage Lebensräume für Jung und Alt, Dußlingen, Bahnhofstr. 7

25. Mai: Saga Dawa

Das Saga-Dawa-Fest ist das wohl bedeutendste Fest in Tibet. Der Saga-Dawa Tag ist der heiligste Tag im Land, denn gleich drei bedeutende Ereignisse sind zu feiern: Die Geburt des historischen Buddhas, dessen Tod sowie seine Erleuchtung, der Eintritt ins Nirwana.

83311
Achtsamkeitstraining
Ramona Runcan
Achtsamkeit bedeutet im Hier und Jetzt zu leben und jeden Augenblick voller Neugier und Akzeptanz wahrzunehmen. Regelmäßige Achtsamkeitspraxis ist ein guter Weg um Stress zu reduzieren und einen konstruktiven Umgang mit belastenden Gefühlen zu finden. Sie lernen verschiedene Achtsamkeitsübungen kennen und erhalten Tipps wie Sie diese in Ihren Alltag integrieren können.

mittwochs 18:30-19:15 Uhr
ab Mi, 15.04. 6 Termine,
25,20 €, Wohnanlage Lebensräume für Jung und Alt, Dußlingen, Bahnhofstr. 7

83312
Entspannungsmix zum Kennenlernen
Ramona Runcan
Fühlen Sie sich in letzter Zeit gestresst und brauchen eine Auszeit? In diesem Kurs lernen Sie unterschiedliche wirksame Entspannungsmethoden kennen, die Ihnen dabei helfen - Abstand und Erholung vom Alltag zu bekommen, ihr inneres Gleichgewicht zu finden und neue Energie und Kraft zu tanken. Zusätzlich erhalten Sie wertvolle Tipps und Übungen die Sie leicht in Ihren Alltag umsetzen können. Sie brauchen keinerlei Vorkenntnisse.

Mi, 10.06., 18:30-19:15 Uhr
Mi, 17.06., 18:30-19:15 Uhr
Mi, 24.06., 18:30-19:15 Uhr
12,60 €, Wohnanlage Lebensräume für Jung und Alt, Dußlingen, Bahnhofstr. 7

GYMNASTIK

83340
Wirbelsäulengymnastik
Susanne Futter
Probleme mit der Wirbelsäule entstehen vor allem durch Bewegungsmangel, Fehlbelastung und Muskelschwäche des Bewegungsapparates. Durch Streck-, Dehn- und Kräftigungsübungen steigern Sie das Wohlbefinden Ihrer Wirbelsäule. Sie lösen Verspannungen und kräftigen die stützende Muskulatur der Wirbelsäule. Wirken Sie dem Stress Ihrer Wirbelsäule aktiv entgegen und Ihr Rücken bleibt mobil.

mittwochs 18:00-19:00 Uhr
ab Mi, 11.03. 12 Termine
52,80 €, Anne-Frank-Schule Dußlingen, Aula

AQUA

Aquajogging
Aquafitness im Sinne einer allgemeinen Wassergymnastik mit Schwerpunkt auf Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit zur Verbesserung der Atemfunktion und des gesamten Herz-Kreislauf-Systems. Bei gesundheitlichen Unklarheiten halten Sie bitte vorher Rücksprache mit Ihrem Arzt.

83351
Karin Stauß

donnerstags 17:00-17:45 Uhr
ab Do, 26.02. 15 Termine
54,00 €, Lehrschwimmhalle Dußlingen

83352
Karin Stauß

donnerstags 17:45-18:30 Uhr
ab Do, 26.02. 15 Termine
54,00 €, Lehrschwimmhalle Dußlingen

Wasserwirbelsäulengymnastik
Im Wasser lassen sich viele Bewegungen und Übungen leichter durchführen als in der Halle. Auftrieb und Wasserwiderstand ermöglichen ein vielseitiges Programm zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der Rumpfmuskulatur, um Rückenschmerzen vorzubeugen. Ein bisschen Spaß und Spiel sowie Entspannung werden ebenfalls nicht zu kurz kommen. Bei gesundheitlichen Unklarheiten halten Sie bitte vorher Rücksprache mit Ihrem Arzt.

83360
Karin Stauß

donnerstags 18:30-19:15 Uhr
ab Do, 26.02. 15 Termine
54,00 €, Lehrschwimmhalle Dußlingen

83361
Karin Stauß

donnerstags 19:15-20:00 Uhr
ab Do, 26.02. 15 Termine
54,00 €, Lehrschwimmhalle Dußlingen

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse werden von DAK, BARMER GEK, AOK und weiteren Krankenkassen gefördert.

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse oder bei uns.

Staatstheater Stuttgart

Oper und Ballett

3 x Oper, 1 x Ballett

Abonnement mit Busfahrt ab:
Tübingen, Ammerbuch, Kirchentellinsfurt, Kusterdingen, Mössingen, Ofterdingen, Hirschau, Unterjesingen

Informationen unter 07071 5603-43

Kirchentellinsfurt

Auskunft und Anmeldung:
Tel. 07071 5603-29
Fax: 07071 5603-28
E-Mail:
kirchentellinsfurt@vhs-tuebingen.de

LITERATUR

84005
Bücher im Gespräch
Dr. Yvonne Nagel
„Der wahre Leser muss der erweiterte Autor sein.“ schreibt der romantische Dichter Novalis . „Man kann das Schöne nicht auf einen Begriff bringen.“, sagt der Philosoph Kant zum Kunstwerk. Bei uns sind deshalb alle willkommen, die sich einmal monatlich zum Meinungsaustausch über ein Taschenbuch unserer Wahl treffen wollen. Wir interpretieren vorwiegend aktuelle Literatur, manchmal ist auch ein Klassiker dabei, der sich den Gegenwartsbezug bewahrt hat. Erstes Buch: John Williams, Stoner
Das Buch sollte bis zum ersten Termin gelesen sein.

Mi, 18.03., 15.04., 20.05., 17.06., 15.07., 20:00-21:30 Uhr
36,00 €
Gemeindebücherei Kirchentellinsfurt

GYMNASTIK/FITNESS

Wirbelsäulengymnastik
Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden sind häufig bestimmte Muskelschwächen des Bewegungsapparates, die durch jahrelange einseitige Belastung zustande kommen. Ziel ist es, diese Schwächen auszugleichen und insbesondere die Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken. Teilweise werden Dehnungs-, Atem- und Entspannungsübungen mit einbezogen. Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und Decke oder Isomatte mitbringen.

84340
Angelika Singer

montags 18:30-19:30 Uhr
ab Mo, 23.02. 15 Termine
66,00 €, Alte Sporthalle Kirchentellinsfurt

84341
Angelika Singer

montags 19:30-20:30 Uhr
ab Mo, 23.02. 15 Termine
66,00 €, Alte Sporthalle Kirchentellinsfurt

Bitte denken Sie daran, zu den unterschiedlichen Kursen die entsprechende Sportkleidung und Materialien mitzunehmen.

Kusterdingen

Leitung: Birgit Mann
Elsa-Brandström-Strasse 18
72127 Kusterdingen

Auskunft und Anmeldung:
Tel.: 07071 / 33323
E-Mail: kusterdingen@vhs-tuebingen.de

NATUR

85100
Wildpflanzenführung mit anschließendem Verarbeiten der Frühlingspflanzen

Auf den Spuren von Löwenzahn, Spitzwegerich und Co

Anneliese Braitmaier

Bei einer Führung lernen wir die Frühlingskräuter aus der Schatzkammer der Natur kennen und erfahren wie vielfältig sie den Speiseplan bereichern können. Im Anschluss an die Führung werden wir in der Schulküche einen Imbiss zubereiten, um auch die kulinarische Seite kennenzulernen. Mit Rezeptheft. Die Wildkräuter werden von der Kursleiterin mitgebracht oder teilweise bei der Führung gesammelt. Bitte mitbringen: mittlere Plastikschüssel, Schneidebrett, Messer, Schürze, Geschirrtuch

Treffpunkt: Parkplatz Hülbeweg beim Friedhof, anschließend Küche August-Lämmle-Schule

Sa, 09.05., 17:30-21:30 Uhr
21,30 € + 5,00 € Materialgebühren
Treffpunkt Kusterdingen: Parkplatz Hülbeweg beim Friedhof

FOTOGRAFIE

85220
Schießen Sie Fotos, die echte Hingucker sind.

Für Einsteiger, Zweifler und Verzweifelte

Kalle Kalmbach

Es geht es nicht um Technik, Megapixel und tolle Kameras, sie sind wichtig, keine Frage, doch sie sind nur das Werkzeug. Es geht um Menschen und Emotionen! Es geht um bestimmte Orte, Licht, Zeiten und Anlässe. Bilder sind fühlbar, sie entstehen im Kopf, noch bevor Sie den Auslöser drücken. Es geht um... die Freude, den Auslöser zu drücken, immer wieder! Dieser kleine Klick des Verschlusses und die Explosion in Ihrem Kopf und Ihrem Herzen. Es geht um die Aufnahme!

Kurse bequem online buchen unter: www.vhs-tuebingen.de

Es geht um... Ihr Auge hinter der Kamera, wenn das Licht gerade richtig ist. Um die leichte Drehung des Gesichts ihres Gegenüber, das die Wahrheit sagt. Den Atem anzuhalten, wenn Sie fotografieren. Es geht um den entscheidenden Moment! Lernen Sie vom Werbefotografen, wo die kleinen aber wichtigen Tricks sind! Ich zeige Ihnen mit Videos, Bilder und unkonventionellen Mitteln wie und warum:
- Sie Menschen verführen, arrangieren, tricksen, kokettieren und amüsieren.
- Blende und Belichtung Spaß macht und Sie damit eine Bildsprache entwickeln.
- ISO Geschmackssache und nicht nur ein technisches Feature ist.
- Der Kamerablitz Tabu ist, Sie ihn aber dennoch brauchen.
- Regeln so wichtig sind, es aber noch spannender ist sie zu brechen.

Spiegelreflexkamera ist vorteilhaft, mitbringen aber nur am 4. Kurstag notwendig. 1.-3. Kurstag Kreatives, 4. Kurstag Praktisches, 5. Kurstag - Austausch, Erfahrungen, Ideen, Hindernisse
Entsprechende Kamera bitte mitbringen.

09.03., 23.03., 13.04., 27.04. und 11.05.2015 jeweils von 19:00-21:15 Uhr
5 Termine, 67,50 €
Hohenstaufenstr. 36, Kusterdingen

KREATIVITÄT

85110
Korbflechten mit Weiden

Ralph-Guido Günther

Man braucht nichts als Weiden, Wasser und ein paar einfache Werkzeuge. Deswegen haben Menschen schon seit Urzeiten Zäune, Körbe und Möbel geflochten. Heute ist diese Kunst weitgehend vergessen, nur noch wenige Korbmacher/innen gibt es in Deutschland. Einer von ihnen wird uns anleiten, einen runden Henkelkorb herzustellen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Meterstab, scharfe Gartenschere, scharfes Messer (kein Wellenschliff), runder Vorstecher oder mittelgroßer Schraubenzieher, Hammer, Wassersprühflasche. Materialkosten von ca. 8,00 € sind im Kurs zu bezahlen.

Fr, 08.05., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 09.05., 8:30-18:00 Uhr
64,50 €
August-Lämmle-Schule, Werkraum

TANZEN

85200
Tanzen 50 plus

Irmgard Klingner

Geselliges Tanzen ist die ideale Gesundheitsprävention: Es trainiert das Gedächtnis, steigert die Koordination und Ausdauer und fördert die Beweglichkeit. Wir lernen Tänze aus aller Welt, im Kreis und zu Paaren (keine Gesellschaftstänze) mit viel Spaß. Vorkenntnisse und/oder Tanzpartner nicht erforderlich.

dienstags 15:00-16:00 Uhr
ab Di, 24.02. 10 Termine
44,00 €, Dorfgemeinschaftshaus Jettenburg

TROMMELN

85201
Trommeln für Anfänger/innen und Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Roswitha Höflacher

Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einblick in die Welt der Trommelmusik. Ohne Noten erlernen wir einfache Rhythmen, die vor allem im Zusammenspiel begeistern. Viel Spaß und Power erwarten Sie!
Die Leihgebühr beträgt 10,00 € und wird im Kurs bezahlt oder Sie bringen Ihre eigene Trommel mit.

23.03, 20.04., 18.05., 15.06.,
von 19:15-20:45 Uhr,
33,60 €, Bürger- und Kulturzentrum beim Klosterhof

85202
Trommelpower für Fortgeschrittene und fortgeschrittene Anfänger/innen

Roswitha Höflacher

Ihre Freude am Trommeln ist geweckt. In diesem Kurs können Sie mit viel Spaß und Power Ihre Trommelfertigkeiten verbessern und komplexere Rhythmen erobern. Die Leihgebühr beträgt 10,00 € und wird im Kurs bezahlt oder Sie bringen Ihre eigene Trommel mit.

02.03,. 16.03., 13.04., 27.04., 04.05., 08.06., 22.06. und 06.07.
von 19:15-20:45 Uhr
8 Termine, 67,20 €, Bürger- und Kulturzentrum beim Klosterhof

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse werden von DAK, BARMER GEK, AOK und weiteren Krankenkassen gefördert.

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse oder bei uns.

YOGA

Yoga
Yoga ist eine jahrtausendalte Lehre, die aus Indien kommt. Durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen wird ein körperliches und geistiges Gleichgewicht aufgebaut, so dass es zu einer fortschreitenden Übereinstimmung von Körper, Geist und Seele kommen kann. Bitte atmungsaktive Kleidung, warme Socken sowie eine Decke oder eine Matte mitbringen.

85300
Hanne Helber

montags 18:30-20:00 Uhr
ab Mo, 02.03. 15 Termine
99,00 €, Altes Schulhaus Kusterdingen

85301
Hanne Helber

montags 20:15-21:45 Uhr
ab Mo, 02.03. 15 Termine
99,00 €, Altes Schulhaus Kusterdingen

85302
Elke Alonso-Krist

freitags 10:00-11:15 Uhr
ab Fr, 27.02. 14 Termine
81,70 €, Altes Schulhaus Kusterdingen

ZUMBA®

85306
Zumba®
Barbara Schmidt
Zumba® bedeutet Spaß! Zumba® ist anders, einfach und effektiv. Ihr hört die Musik, fühlt euch lebendig und wie von selbst kommt die Bewegung. Zumba® ist keine Tanzstunde und kein Sportprogramm. Es geht darum gemeinsam Spaß zu haben und die Musik zu genießen. Zumba® verbindet Latino-Rhythmen und internationale Musik mit einfachen Schritten und so kommt der Körper wie von selbst in Bewegung. Herz/Kreislauf, Muskulatur und Beweglichkeit werden trainiert, Stress und überflüssige Pfunde werden abgebaut und dabei habt ihr das Gefühl, als hättet ihr gemeinsam mit den anderen Teilnehmer eine Party gefeiert. Zumba® ist für jeden geeignet, der Musik mag und sich gerne lebendig fühlt. Vergiss das Workout - mach mit bei der Party!

donnerstags 18:00-19:00 Uhr
ab Do, 16.04. 10 Termine
62,00 €, Dorfgemeinschaftshaus Jettenburg

PILATES

Pilates
Pilatesübungen stärken sämtliche Muskelgruppen, fördern die Dehnfähigkeit, Gelenke werden mobilisiert, Körperhaltung und Körperbewusstsein werden verbessert. Kern der Pilatesübung ist das sog. „Powerhouse“, welches sämtliche Muskeln des Bauchraumes, Rumpfes unteren Rückens sowie des Beckenbodens umfasst. Speziell die tieferliegenden kleineren oft schwächeren Muskeln werden gekräftigt. Pilates wird ruhig, fließend sehr konzentriert und unter Atemkontrolle durchgeführt. Für jedes Alter geeignet es besteht kein Leistungsdruck.
Sportbekleidung, Socken und Matte.

85320
Elke Alonso-Krist

dienstags 19:00-20:00 Uhr
ab Di, 24.02. 16 Termine
78,90 €, Bürger- und Kulturzentrum beim Klosterhof

85321
Elke Alonso-Krist

dienstags 20:00-21:00 Uhr
ab Di, 24.02. 16 Termine
78,90 €, Bürger- und Kulturzentrum beim Klosterhof

85322
Elke Alonso-Krist

freitags 9:00-10:00 Uhr
ab Fr, 27.02. 14 Termine
69,10 €, Altes Schulhaus Kusterdingen

GYMNASTK

85340
Gesundheitsgymnastik mit Rückentraining
Lydia Sailer
Zu motivierender Musik kräftigen und dehnen wir unsere Muskeln. Das Ziel ist, unsere Gelenke zu stabilisieren und die Beweglichkeit zu verbessern. Ebenso werden wir das Herz-Kreislaufsystem aktivieren, das Gleichgewicht und die Koordination trainieren. Selbstverständlich werden wir bei allen Übungen auf unsere Haltung achten und den Rücken stärken.
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Turnschuhe. Jeden ersten Montag im Monat Pezziball

montags 18:00-19:00 Uhr
ab Mo, 23.02. 11 Termine
48,40 €, Dorfgemeinschaftshaus Jettenburg

Wirbelsäulengymnastik
Im Kurs lernen Sie grundlegende Übungen kennen, mit denen Sie auch zu Hause selbstständig trainieren und aktiv gegen Verspannungen, Osteoporose und Wirbelsäulenprobleme durch Training von Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer vorgehen können. Bitte Matten und Turnschuhe mitbringen. Ersetzt keine ärztliche/krankengymnastische Behandlung!

85341
mit Rückenschule
Gertrud Winkler

dienstags 16:45-17:45 Uhr
ab Di, 24.02. 12 Termine
57,60 €, Altes Schulhaus Kusterdingen

85342
Inge Hellmich

dienstags 16:00-17:00 Uhr
ab Di, 24.02. 15 Termine
76,00 €, Turnhalle Mähringen

85343
Ulrike Schmid

mittwochs 19:00-20:00 Uhr
ab Mi, 25.02. 12 Termine
59,20 €, Altes Schulhaus Kusterdingen

Fit am Morgen
Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden lassen sich häufig auf mangelnde Beweglichkeit und bestimmte Muskelschwächen des Bewegungsapparates zurückführen. Durch spezifische Bewegungsprogramme können Sie diesen Defiziten entgegensteuern. Schwerpunkte sind dabei die Bauch- und Rückenmuskulatur, wobei selbstverständlich auf Ihre persönlichen Voraussetzungen und Ihre Kondition eingegangen wird. Bitte Sportkleidung mitbringen, Matten sind vorhanden.

85350
Gertrud Winkler

dienstags 8:30-9:30 Uhr
ab Di, 24.02. 12 Termine
52,80 €, Turn- und Festhalle Kusterdingen

85351
Gertrud Winkler

dienstags 9:30-10:30 Uhr
ab Di, 24.02. 12 Termine
52,80 €, Turn- und Festhalle Kusterdingen

Bitte denken Sie daran,
zu den unterschiedlichen Kursen die entsprechende Sportkleidung und Materialien mitzunehmen.

FITNESS

85359
Fitmix
Lydia Sailer
Nach intensivem Warm-up, Ausdauer und Koordinationstraining folgen Kräftigungs- und Mobilisationsübungen für den ganzen Körper. Mit fetziger Musik wird das Training zum Spaß.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte/Turnschuhe.

montags 19:00-20:00 Uhr
ab Mo, 23.02. 11 Termine
48,40 €, Dorfgemeinschaftshaus Jettenburg

AQUA

Aquafitness
Aquafitness verbessert die Atmung und Ausdauer. Es schult Gleichgewichtssinn und Konzentrationsfähigkeit und regt durch die massierende Wirkung des Wassers die Durchblutung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur an. Außer-

dem reduziert Aquafitness das Körperfett. Es schont Bänder und Gelenke, entlastet die Wirbelsäule und trainiert die Muskulatur. Durch den Auftrieb des Wassers reduziert sich Ihr Körpergewicht um 90%. Diverse Lauftechniken (große bzw. kleine Schritte, Kniehebelauf oder Anfersen) werden abhängig von Ihrer Beweglichkeit und gewünschter Belastungsintensität durchgeführt.

85360
Nicola Venter-Imamoglu
mittwochs 15:30-16:15 Uhr
ab Mi, 25.02. 16 Termine
52,80 €, Schwimmhalle Kusterdingen

85361
Nicola Venter-Imamoglu
mittwochs 16:15-17:00 Uhr
ab Mi, 25.02. 16 Termine
52,80 €, Schwimmhalle Kusterdingen

85362
Nicola Venter-Imamoglu
mittwochs 17:00-17:45 Uhr
ab Mi, 25.02. 16 Termine
52,80 €, Schwimmhalle Kusterdingen

ERNÄHRUNG

85371
Asiatische Genüsse aus dem Wok
Sona Hannaleck
Bringen Sie ein Stück Urlaub auf den Tisch, mit leckeren Gerichten wie Frühlingsrollen mit Chilisoße (veg.), Chicken Chowmien, Schweinefilet mit Ananas und Jasmine Duftreis, gebratenes Gemüse, Gemüsesalat, Nudelsuppe und Bananen-Litschis im Teigmantel.
Bitte einen WOK (wenn vorhanden) Geschirrtuch und kleine Restgefäße mitbringen.
Lebensmittelkosten von ca. 12,00 € inkl. Getränke werden im Kurs erhoben. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden.
Fr, 08.05., 18:15-22:00 Uhr
18,50 €, August-Lämmle-Schule

85372
Let´s Barbecue
Sona Hannaleck
Grillen ist gesellig, ob drinnen oder draußen. So let`s Barbecue! Wir bereiten zu: American Potato Salad, Texas Cowboy Beans, Buffalo Chicken Wings, Caribbean Style Pork Chops, Geflügelspieße mit Erdbeer Aprikosen Soße, Lachs Yakitori, bunter Couscous Salat und American Cheese Cake.
Bitte ein Geschirrtuch und kleine Restgefäße mitbringen.
Lebensmittelkosten von ca. 12,00 € inkl. Getränke werden im Kurs erhoben. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden.
Fr, 03.07., 18:15-22:00 Uhr
18,50 €, August-Lämmle-Schule

18. Juni: Ratha Yatra
Ein hinduistisches Wagenfest, auf dessen Höhepunkt die Gläubigen einen Prozessionswagen mit dem Bildnis des Gottes Jagannath an Seilen durch die Stadt ziehen.

85373
Kochkurs für Männer
Und jetzt die Männer an den Herd!
Susanne Küchler
Wir erarbeiten uns an Themen wie Suppen, Fleischgerichte und Gemüse über Warenkunde,
verschiedene Rezepte und Techniken den Zugang zum Produkt. Kocheinsteiger und leicht Fortgeschrittene sind zu diesem Grundlagenkurs willkommen.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und kleine Restgefäße.
Lebensmittelkosten inkl. Getränke werden im Kurs erhoben.
Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden.
Mi. 11.03., 15.04., 20.05. und17.06.2015
jeweils von 16.00 - 19.00 Uhr
68,80 €, August-Lämmle-Schule

SPRACHEN

85400
English Conversation B1
Angelika Vipond
You would like to speak English more fluently? Or your English is a bit rusty? In this conversation course we will talk about topics of general interest, and you will quickly find that you use new words and formulations from short articles which you can read at home. Grammar will be revised as necessary.
mittwochs 19:00-20:30 Uhr
ab Mi, 25.02. 10 Termine
78,00 €, August-Lämmle-Schule

85401
Einfaches Englisch - Englisch für Anfänger und mit geringen Vorkenntnissen
Helga Kansy, PhD
Dieser Kurs ist für Menschen, die noch fast kein Englisch gelernt haben bzw. Einführungskurse besucht haben. Wir lernen einfache Sätze, singen englische Lieder und machen englische Spiele. Wir lassen uns Zeit und wiederholen viel. Die Materialien für den Kurs stellt die Kursleiterin. Dieser Kurs soll Sie ermutigen, den Sprung in die Welt des Englischen zu wagen.
donnerstags 10:00-11:30 Uhr
ab Do, 05.03. 12 Termine
88,80 €, Bürger- und Kulturzentrum beim Klosterhof

85405
Französisch für den Urlaub
Karin Gramatins
Sie haben Ihren Urlaub in Frankreich schon genau geplant und alles ist perfekt. Ein wenig Französisch sprechen können Sie, aber Ihnen fehlt die Übung und vielleicht auch das passende Vokabular? In diesem Kurs wollen wir an vier Abenden intensiv und ganz praktisch die Situationen üben, die bei Reisen auftreten: im Hotel, einkaufen, nach dem Weg fragen, eine Speisekarte lesen... Hier werden Sie sprachlich fit, damit Sie dann den Urlaub so richtig genießen können.
dienstags 18:00-19:30 Uhr
ab Di, 28.04. 4 Termine,
33,60 €, August-Lämmle-Schule

EDV

85500
Diavortrag war gestern - heute gibt es PowerPoint
Ein Multimedia-Kurs für Senioren
Thomas Gollhardt
PowerPoint ist nicht nur im Geschäftsleben unverzichtbar, es ermöglicht auch dem privaten Anwender, komplexe Multimedia-Shows zu erstellen. Vergessen wir die alten Diavorträge und entzücken unser Publikum mit exzellenten Präsentationen. Die Teilnahme setzt Erfahrung im Umgang mit digitalen Bildern und mit Microsoft Office voraus. Die Materialgebühren von 6,00 Euro werden direkt im Kurs bezahlt.
dienstags 19:00-21:00 Uhr
ab Di, 14.04. 6 Termine,
64,00 €, August-Lämmle-Schule,
EDV-Raum

Staatstheater Stuttgart

Oper und Ballett

3 x Oper, 1 x Ballett
Abonnement mit Busfahrt ab:
Tübingen, Ammerbuch, Kirchentellinsfurt, Kusterdingen, Mössingen, Ofterdingen, Hirschau, Unterjesingen
Informationen unter 07071 5603-43

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse werden von DAK, BARMER GEK, AOK und weiteren Krankenkassen gefördert.

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse oder bei uns.

Mössingen

Leitung: Elke Schelling
vhs in Mössingen
Freiherr-von-Stein-Straße 20, 72116 Mössingen

Auskunft und Anmeldung:
Di, Mi, Do: 14:00-16:30 Uhr, Do 09:00-11:30 Uhr
Tel.: 07473 272084, Fax: 07473 272085
E-Mail: moessingen@vhs-tuebingen.de

Willkommenskultur in Mössingen

86187
Kreistanz
Workshop
Cornelia Hendel
Seit mehr als 4000 Jahren tanzen die Menschen zu Festen, religiösen Anlässen und anderen Ereignissen und drücken tanzend Lebenslust und Gefühle aus. Wir greifen alte und traditionelle Kult-, Volks-, Reigen- und religiöse Tänze auf, die leicht zu erlernen sind.

Sa, 28.03., 15:00-18:00 Uhr
13,20 €
Jahnturnhalle Gymnastikraum

86210
Theater verbindet – Workshop
Svenja Berkholz
Hast Du Lust, Grundlagen des Theaterspielens in geschütztem Raum gemeinsam mit anderen kennenzulernen und auszuprobieren?
An zwei Samstagen möchten wir mit Menschen jedweder Herkunft, Sprache und jeden Alters die Freude des Spielens genießen und uns dabei mit Raum - Körper - Bewegung - Stimme - Gefühlen - Sprache (und was den Menschen sonst noch bewegt) beschäftigen.
Bitte bequeme Kleidung anziehen oder mitbringen. Bei Interesse kann anschließend ein fortlaufender Kurs entstehen.

Sa, 21.03., 14:00-18:00 Uhr
Sa, 18.04., 14:00–18:00 Uhr
Ohne Gebühr
Jahnturnhalle Gymnastikraum

NATUR

86150
Schmetterlinge - Meister der Tarnung und Täuschung
Antje Trapp-Frank
Bei einem Spaziergang durch die Natur im Frühling und Sommer begegnen wir ihnen: kleinen und großen Faltern, die über die Blumenwiesen gaukeln. Wie leben sie eigentlich? Wie schaffen es diese zarten Geschöpfe über den Winter? Und wie ist es in einer Zeit des Artensterbens um sie bestellt? Was brauchen sie, um die nachfolgenden Generationen auch noch zu erfreuen? Die Referentin ist Mitarbeiterin beim Tagfalter-Monitoring und kartiert seit 2007 Schmetterlinge im Bühler Tal. Mit ihren dabei entstandenen Fotos führt sie in die erstaunliche Welt dieser Insekten ein.

Do, 19.03., 19:30-21:00 Uhr
6,40 €, Quenstedt-Gymnasium, Raum 105

86188
Zeitgenössischer Tanz
Workshop
Cornelia Hendel
Fit und Vital bleiben in Körper und Geist! Ein Körper-Warm-up und Tanztechnische Elemente des Modern Dance, des Body-Mind-Centering, der imaginativen Bewegungspädagogik und der Kontaktimprovisation dienen als Hinführung zu leichter und freier Bewegung und als Grundlage für Bewegungsimprovisation. Auf der Basis von spezifischer Wahrnehmung auf Körper, Bilder, Raum und Zeit experimentieren wir mit Bewegung, die sich im Zusammenspiel der Gruppe weiterentwickelt. Davon profitieren wir nicht nur durch Selbsterleben, sondern auch durch wohltuende Entspannung und Beweglichkeit des Geistes.

Sa, 09.05., 15:00-18:00 Uhr
13,20 €, Jahnturnhalle Gymnastikraum

86211
Theaterkurs „Wege“
Svenja Berkholz
Ausgehend vom Thema „Wege“ loten wir aus, was uns in unseren Leben be-wegt. Theatrale Mittel erlauben dabei, sich vom Ernst des Alltags zu lösen und unbefangen und spontan damit zu spielen. In Improvisationen und Spielen finden wir heraus, womit wir uns theatralisch näher beschäftigen wollen. Gemeinsam finden wir „unsere“ Geschichte und „unsere“ ästhetischen Ausdrucksmittel, um sie zu zeigen.
Bitte bequeme Kleidung anziehen oder mitbringen.

mittwochs 19:00-21:00 Uhr,
ab Mi, 29.04., 6 Termine,
52,80 €, Quenstedt-Gymnasium, R. 101

17. Juni: Beginn des Fastenmonats Ramadan

Das Ramadanfasten gehört zu den fünf Säulen des Islam. Musliminnen und Muslime fasten einen Monat lang täglich von Beginn der Morgendämmerung bis zum Sonnenuntergang. Dabei verzichten alle erwachsenen, ihrer Sinne mächtigen und gesunden Musliminnen und Muslime während der Helligkeit auf Nahrung, Getränke und Genussmittel sowie Geschlechtsverkehr.

WANDERN

86175
Belsener Kapelle - Geheimnisvolles Steinmonument
Wanderseminar für Frauen
Regina Golke
Die Jahrhunderte alte Kapelle auf dem Hügel in Belsen wird von einem geheimnisvollen schützenden Mantel umflort. Es scheint, als wolle das Bauwerk mit seinen auffallenden Relieffiguren am Giebel, sonderbaren Verzierungen und dem Sonnenloch im Inneren sein Mysterium bewahren. Doch was hat sie uns aus alten Zeiten überliefert? Was drücken die in Stein gehauenen verewigten vorchristlichen Symbole aus?
Wir wandern von Talheim aus über den Farrenberg zum Friedhofshügel Belsen. Unterwegs an ausgesuchten Plätzen werden wir der besonderen Geschichte des Kirchleins lauschen und uns anhand diverser Forschungen und Erkenntnissen den Geheimnissen annähern. Vor Ort lassen wir uns von den in Stein gehauenen Überlieferungen verzaubern. Meditative Tänze und Lieder verbinden uns mit der Natur auf den abwechslungsreichen Wegen und Pfaden über Wiesen und durch Wälder.
Die Streckenwanderung (8 km) mit Höhenunterschieden findet bei jedem Wetter satt. Auf dem Plateau des Farrenberges braten wir an einer Feuerstelle unsere mitgebrachten Würstchen.
Bitte wettergemäße Kleidung, feste Schuhe, Verpflegung und Sitzunterlage mitbringen.

Sa, 09.05., 10:00-17:30 Uhr
30,00 €, Treffpunkt: Mössingen-Talheim, Ecke Andeckallee/Farrenbergstraße bei Hinweisschild Segelflugplatz (in Talheim Richtung Segelflugplatz fahren)

Kurse bequem online buchen unter: www.vhs-tuebingen.de

RECHT UND RAT

86182
Wohn- und Pflegegemeinschaften - eine Wohnform zwischen Pflegeheim und Alleinsein

Markus Traub

Wenn mind. drei pflegebedürftige Menschen in einem Haushalt zusammen leben, können von den Pflegekassen zusätzliche Gelder beantragt werden. Das macht diese Wohnform zunehmend attraktiv. Zudem sind Wohn- und Pflegegemeinschaften sowohl durch Selbstbestimmung als auch soziale Eingebundenheit geprägt. Angehörige können Pflegesituationen auf mehrere Schultern verteilen und dennoch das Wohlergehen der Lieben direkt mitgestalten.

-Was sind Wohn- und Pflegegemeinschaften (Pflege-WGs“), was zeichnet sie aus?

-Welche Leistungen können von den Pflegekassen beantragt werden?

-Was ist beim Aufbau einer Pflege-WG zu beachten?

Der Vortrag bietet ausreichend Raum und Zeit für individuelle Fragen und Diskussion.

Mi, 15.04., 19:00-20:30 Uhr
6,60 €, Anmeldung erforderlich
Quenstedt-Gymnasium, Raum 105

86184
Juristische Altersvorsorge

Vollmacht - Patientenverfügung - Testament

Dr. Stefan Seyfarth

Jeder kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in die Lage kommen, seine Angelegenheiten nicht mehr eigenständig regeln zu können. Wer trifft dann die persönlichen und rechtlichen Entscheidungen? Wer verwaltet das Vermögen? Wer kümmert sich um die ärztliche Versorgung? Wer entscheidet am Lebensende bei Operationen und medizinischen Maßnahmen? Der Vortrag gibt einen Überblick der rechtlichen Hintergründe und zeigt Möglichkeiten auf, juristisch vorzusorgen.

Mi, 18.03., 19:30-21:30 Uhr
8,80 €, Quenstedt-Gymnasium, Raum 105

86185
Ehegattentestamente

Dr. Stefan Seyfarth

Im Rahmen der Regelung ihrer Rechtsnachfolge haben Ehegatten in der Familie klassischer Prägung in der Regel zu vorderst ihre gegenseitige Absicherung im Blick. Der Längerlebende soll nicht etwa gezwungen sein, aus der Ehewohnung etc. auszuziehen, um erbrechtliche Ansprüche der Kinder befriedigen zu können. Wenn auch der Längerlebende einmal verstorben ist, sollen die Kinder erben, so die Vorstellung vieler Ehegatten. Doch wie lässt sich dieser Wunsch in rechtlich wie steuerlich optimaler Weise umsetzen? Der Vortrag zeigt die Grundkonstruktion klassischer Ehegattentestamente auf und beleuchtet die mit ihnen verbundenen rechtlichen und steuerlichen Vor- und Nachteile sowie mögliche Alternativen.

Di, 16.06., 19:30-21:30 Uhr
8,80 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 105

Staatstheater Stuttgart

Oper und Ballett

3 x Oper, 1 x Ballett

Abonnement mit Busfahrt ab:
Tübingen, Ammerbuch, Kirchentellinsfurt, Kusterdingen, Mössingen, Ofterdingen, Hirschau, Unterjesingen

Informationen unter 07071 5603-43

KREATIVES

86200
Silberschmiedekurs

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Michael Uhlig

Wir schmieden Ringe, Armspangen und Anhänger die aus 935er Silberstreifen gearbeitet werden. Alle Teilnehmer/innen können im Kurs 2 Streifen verarbeiten. Anfänger/innen arbeiten zuerst einen einfachen Ring. Für Fortgeschrittene ist es auch möglich, Steine zu fassen. Gerne dürfen Sie auch alte Schmuckstücke zum Aufarbeiten mitbringen.

Wenn Sie andere Maße für Silber brauchen oder bestimmte Vorstellungen haben, bitte dazu mit dem Kursleiter zwei Wochen vor Kursbeginn Rücksprache halten. Handy: 0174-9883615 oder uhligsart@aol.com

Die Materialkosten und 4,00 € Werkzeugverschleiß werden direkt im Kurs vom Kursleiter abgerechnet.

Bitte mitbringen: Vesper und Getränke, Schreibzeug, bei langen Haaren ein Haargummi, nicht die neuesten Kleider, Mundschutz und Ohrenstöpsel.

Fr, 13.03., 18:00-22:00 Uhr
Sa, 14.03., 10:00-18:00 Uhr
Mittagspause nach Vereinbarung
64,00 €, Quenstedt-Gymnasium, Raum 009

86201
Silberschmiedekurs

Für Kinder ab 7 Jahre und Jugendliche

Michael Uhlig

Es ist etwas ganz besonderes, sich selbst einen Ring zu schmieden. Unter Anleitung eines erfahrenen Gold- und Silberschmiedes fertigen wir individuelle Ringe aus 935er Silber. Ihr könnt aber auch Euren Eltern oder Verwandten einen Ring schmieden. Dazu braucht Ihr nur die Ringgröße oder einen passenden Ring als Vorlage.

Der Ring wird aus einem Silberstreifen gearbeitet. Der Reststreifen könnte evtl. noch für einen Anhänger reichen.

Die Eltern werden gebeten die Silberkosten vor Kursbeginn mit dem Kursleiter zu besprechen. Sie können sich aber auch direkt unter Handy: 0174-9883615 oder uhligsart@aol.com mit ihm in Verbindung setzen.

Die Materialkosten und 4,00 € Werkzeugverschleiß werden direkt im Kurs vom Kursleiter abgerechnet.

Bitte mitbringen: Vesper und Getränke, Schreibzeug, bei langen Haaren ein Haargummi, nicht die neuesten Kleider, Mundschutz und Ohrenstöpsel.

Mo, 30.03., 10:00-17:00 Uhr
Mittagspause nach Vereinbarung
37,30 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 009

86290
Tonwerkstatt für Erwachsene

Töpfern für Anfänger/innen

Nicolin Braun

In diesem Kurs können Sie Ihre Kreativität frei entfalten. Es werden wichtige Grundlagen und verschiedene Techniken für den Umgang mit Ton vermittelt. Dabei können Sie sowohl Figürliches wie auch Dekoratives gestalten. Ihre Werke werden gebrannt und am zweiten Termin können Sie sie nach Ihren Wünschen mit einer Glasur bemalen.

Materialkosten (ca. 15 EUR, je nach Verbrauch) werden im Kurs erhoben.

Mo, 13.04., 19:00-22:00 Uhr
Mo, 18.05., 19:00-21:00 Uhr
27,30 €, Kursort: Mössinger Str. 81, Mössingen-Belsen
Das Atelier ist über die Hofeinfahrt Haus Nr. 85 zu erreichen

86291
Holzschnitt - Kirchen im Steinlachtal

Dr. Kurt Schmidt

Der Holzschnitt, die schwarze Kunst des Mittelalters, hat bekanntlich in unserer Region durch HAP Grieshaber, Andreas Felger und Klaus Herzer eine Renaissance erlebt.

In diesem Kurs erarbeiten wir uns einen Holzschnitt in drei Farben. Als Motiv wählen wir eine Kirche aus dem Steinlachtal. Kontraste in schwarz-weiß, malerisches Farbenspiel durch Überdrucken, Strukturschnitt, Schwarz- und Weißlinienschnitt - das sind die künstlerisch-handwerklichen Arbeitsschritte für unseren Holzschnitt. Kurt Schmidt ist seit vielen Jahren in Sachen Holzschnitt tätig. Neben seiner künstlerischen Tätigkeit ist ihm auch die Kunst der Vermittlung ein Anliegen.

15,00 EUR Materialkosten werden im Kurs erhoben.

dienstags 18:30-21:00 Uhr
ab Di, 17.03. 7 Termine,
93,30 €, Quenstedt-Gymnasium, Raum 009

SELBSTVERTEIDIGUNG

86160
Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen
Stefanie Fiedler
Wir lernen uns effektiv zu verteidigen und dabei selbstbewusst und sicher aufzutreten. Die Techniken sind nach dem Minimax Prinzip aufgebaut, d.h. mit minimalem Kraftaufwand auch körperlich überlegene Gegner bezwingen (nach der deutschen Kampfkunst Kian-Do).
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk.

dienstags 18:00-19:30 Uhr
ab Di, 14.04. 6 Termine,
50,40 €, Quenstedt-Gymnasium, Raum 101

GESUNDHEIT

86370
Fit in den Frühling
durch Entsäuern, Entschlacken und Entgiften
Petra Hinderer
Sie fühlen sich müde, energielos, haben Kopfschmerzen, Sodbrennen, Verdauungsprobleme? Dann könnte es sein, dass die Säure-Basen-Balance Ihres Körpers aus dem Gleichgewicht gekommen ist. Säuren und Basen sind notwendig für einen geregelten Ablauf der Stoffwechselvorgänge im Körper. Ein Zuviel an Säuren kann Probleme bereiten. In diesem Kurs lernen Sie Möglichkeiten kennen, wie Sie Ihren Körper zur Entsäuerung und Entgiftung anregen und wie Sie Ihre Säure-Basen-Balance optimieren können.

Fr, 06.03., 19:00-20:30 Uhr
Di, 10.03., 19:00-20:30 Uhr
Fr, 13.03., 19:00-20:30 Uhr
24,60 €
Altes Rathaus Mössingen, Nähzimmer

86312
Mit Schüßler Salzen gut durch die Erkältungszeit
Ulrike Hummel
Dr. Wilhelm H. Schüßler hat vor über 100 Jahren das biochemische Heilverfahren begründet, das nach ihm benannt ist. Demnach entstehen Erkrankungen, wenn der körpereigene Mineralienhaushalt gestört ist. Im Vortrag werden die Grundlagen dieser Heilmethode vermittelt - ein Schwerpunkt wird dabei die Anwendung bei Schleimhaut-, und Atemswegsbeschwerden in der Erkältungszeit sein.

Di, 17.03., 19:00-21:00 Uhr
8,50 €, Anmeldung erforderlich
Altes Rathaus Mössingen, Vortragsraum

86165
Ganzheitliche Stressbewältigung
Susanne Altstädt
In diesem Kurs wird über das Metakonzept der ABPS (Allgemeinen Beratung, Psychotherapie und Seelsorge) informiert, das als Grundlage für eine ganzheitliche Stressbewältigung dient. Dazu werden die Zusammenhänge zwischen den einzelnen Stressfaktoren in Körper, Geist und Seele erklärt und eine Vielzahl an Bewältigungsmöglichkeiten praktisch vermittelt. Auf physiologischer Ebene geht es dabei um Bewegung, Ernährung, Schlaf und verschiedene Entspannungstechniken. Im Bereich der Psyche werden innere und äußere Stressauslöser identifiziert, um anschließend hilfreiche Bewältigungsstrategien kennen zu lernen.
Bei der Vermittlung der Kursinhalte werden sich im Sinne der Ganzheitlichkeit Anspannung und Entspannung abwechseln.
Bitte mitbringen: Wolldecke oder Gymnastikmatte, Schreibzeug

dienstags 19:30-21:00 Uhr
ab Di, 17.03. 7 Termine,
58,80 €, Altes Rathaus Mössingen

ENTSPANNUNG

86300
Hatha-Yoga
Charlotte Kemm
Hatha-Yoga ist eine sehr alte ganzheitliche Methode aus Indien, die sich mit Körper, Geist und Seele beschäftigt. Durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen werden alle Körperteile angeregt, damit sie in ihrer Gesamtheit entspannt und harmonisch eine Einheit bilden.
Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, warme Socken, bequeme Kleidung, Decke.

dienstags 18:15-19:45 Uhr
ab Di, 24.02. 12 Termine
79,20 €, Ortschaftsverw. Öschingen, Falkenstr. 2, Mehrzweckraum

86301
Hatha-Yoga - Harmonie für den Körper
Christl Voigtländer
Yoga ist ein altes und bewährtes Übungssystem, um Gesundheit und Lebenskraft zu fördern, sowie Körper, Geist und Seele zu harmonisieren. Die verschiedenen aktiven und meditativen Yogaübungen und Körperhaltungen dehnen und kräftigen die Muskeln und Gelenke auf schonende Weise. Auch die anatomische Gegebenheit des Übenden wird dabei stark berücksichtigt. Zugleich wirken sie Stress abbauend und normalisieren Muskelverspannungen und die Atemtätigkeit. Durch regelmäßiges Üben stellt sich körperliches und psychisches Wohlbefinden ein.
Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, warme Socken, warme Decke und ein Handtuch 70 x 145 cm groß.

dienstags 20:00-21:30 Uhr
ab Di, 03.03. 14 Termine,
Kein Kurs am 14.4.
92,40 €, Ortschaftsverw. Öschingen, Falkenstr. 2, Mehrzweckraum

86302
Yoga am Abend
Tara Ehmann
Möchten Sie nach einem anstrengenden Tag besser abschalten können und Entspannung finden? In dieser Yoga-Stunde vertieft sich der Atem und Verspannungen können sich lösen. Körper und Geist beruhigen sich. Gönnen Sie sich diese Auszeit um dann entspannt in den Abend zu starten.

mittwochs 17:30-18:30 Uhr
ab Mi, 04.03., 10 Termine
44,00 €, Ortschaftsverwaltung Öschingen, Falkenstr. 2, Mehrzweckraum

86305
Hatha-Yoga und Atemtypen
Asanas und Tiefenentspannung
Edith Pletzer
Durch achtsames Üben von Körperhaltungen des Hatha-Yoga entsprechend dem eigenen Atemtyp werden Rücken, Schultern und Nacken gekräftigt und die eigene Beweglichkeit intensiv gefördert. Die anschließende Tiefenentspannung führt den Körper, die Gefühle und die Gedanken in eine ganzheitliche Ruhe, aus der sich Aufmerksamkeit, Gelassenheit und neue Freude für den Alltag entwickeln können.
Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, kleines Kissen, warme Socken und eine Decke.

montags 19:15-20:45 Uhr
ab Mo, 23.02. 11 Termine
72,60 €, Gottlieb-Rühle-Schule, Musiksaal, Breite Str. 13

86306
Hatha-Yoga & Qigong
Erne Greiner
Entdecken Sie mit kleinen Bewegungsabläufen aus der östlichen Tradition eine neue Bewegungsvielfalt zu Ihrer Gesunderhaltung. Mit einfachen Übungen schulen Sie Ihre Aufmerksamkeit, achten auf Ihre Atmung und verbessern Ihre Körperhaltung. Sie üben im Stehen, Sitzen und Liegen: zu Beginn der Stunde aus einer Gesundheitsschützenden-Form, daran anschließend mit unterschiedlichen Entspannungsübungen.
Bitte mitbringen: Yoga-Matte oder Wolldecke, kleines festes Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

montags 18:00-19:30 Uhr
ab Mo, 23.02. 11 Termine
72,60 €, Benevit Haus Blumenküche, Johs.-Kepler-Str. 6

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse werden von DAK, BARMER GEK, AOK und weiteren Krankenkassen gefördert.

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse oder bei uns.

86307
Yoga-Flow
Yoga ist ein Weg der Achtsamkeit. Im Yoga-Flow gehen die Haltungen fließend ineinander über und werden mit dem Atemrhythmus verbunden. Es geht um einfühlsames Üben mit dem Körper, mit seinen Möglichkeiten und Grenzen. Der Atem bringt Körper und Geist in Einklang.
Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Decke und Sitzkissen.

dienstags 9:00-10:30 Uhr
ab Di, 03.03. 12 Termine
79,20 €, Ortschaftsverw. Öschingen, Falkenstr. 2, Mehrzweckraum

Feldenkrais®
„Bewusstheit durch Bewegung“
Claudius Suck
Erleben Sie Vertrautes und entdecken Sie Vergessenes, Neues, die Vielfalt ihrer Möglichkeiten… erleben Sie durch einfache Bewegungsabfolgen, mit kleinen und kleinsten Bewegungen, wie sich ihre Beweglichkeit, ihre Aufrichtung, Ihr Gehen und Stehen verändert. Mitunter kommt es zu verblüffenden und überraschenden Veränderungen. Bei diesem Experimentieren mit Bewegungen geht es nicht um Leistung, sondern darum, den eigenen Körper zu erfahren, ihn anzunehmen und ihn / sich nicht zu bewerten.
Sie arbeiten vorwiegend im Liegen.
Bitte mitbringen: eine Decke/Matte und eine Unterlage für den Kopf, bequeme Kleidung, warme Socken.
Der Kurs ist für alle Altersstufen geeignet.

86308
Einführung

Sa, 07.03., 10:00-13:00 Uhr
13,20 €, Kindergarten
Stettiner Straße 37, Bästenhardt

86309
Kurs in der Kleingruppe

dienstags 18:00-19:30 Uhr
ab Di, 17.03. 10 Termine
82,00 €, Kindergarten
Stettiner Straße 37, Bästenhardt

86310
Kurs in der Kleingruppe

dienstags 19:45-21:15 Uhr
ab Di, 14.04. 10 Termine
82,00 €, Kindergarten
Stettiner Straße 37, Bästenhardt

86311
Indian Balance®
Sabine Goller
Den Körper bewegen, während die Seele ausruht!
Bei Indian Balance® verbinden sich Elemente der modernen Bewegungslehre mit den überlieferten Ritualen und Erkenntnissen der Native American Indians. Mit fließenden Bewegungsabläufen werden Rücken, Bauch, Beine und Po trainiert. Mit einfachen Gleichgewichtstechniken kann der gesamte Körper belebt und in Balance gebracht, der Geist behutsam regeneriert werden. Dieses Training mit seinen vielfältigen Übungen zur Kräftigung, Dehnung, Wahrnehmung und Achtsamkeit ist leicht zu erlernen, vermittelt Freude und ist für Menschen aller Altersgruppen geeignet.

donnerstags 19:00-20:00 Uhr
ab Do, 12.03. 7 Termine,
30,80 €, Benevit Haus Blumenküche, Johs.-Kepler-Str. 6

86315
Lu Jong
Für Anfänger/innen
Tara Ehmann
Lu Jong ist eine alte tibetische Tradition und bedeutet wörtlich „Körperschulung“. Lu Jong ist eine einfach zu lernende Abfolge von Bewegungen, kombiniert mit rhythmischer Atmung. Die Übungen konzentrieren sich hauptsächlich auf die Bewegung der Wirbelsäule. Bei regelmäßiger Praxis kommen Körper und Geist wieder in Einklang.
Es sind keine Vorkenntnisse nötig, der Kurs ist für jeden geeignet.
Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, warme Socken, bequeme Kleidung, Decke.

mittwochs 18:40-19:40 Uhr
ab Mi, 04.03., 6 Termine
26,40 €, Ortschaftsverw. Öschingen, Falkenstr. 2, Mehrzweckraum

GYMNASTIK / FITNESS

86316
Die Dorn-Methode zur Selbsthilfe
Workshop
Renate Adrigan
Lernen Sie sanfte und schonende Übungseinheiten zur Wirbelsäulen- und Gelenkbehandlung kennen, um Fehlhaltungen auszugleichen und Bewegungsabläufe zu harmonisieren. Die Dorn-Methode ist als Hilfe zur Selbsthilfe gedacht. In diesem Workshop erlernen Sie zahlreiche Selbsthilfe-Übungen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Gymnastikmatte und -schuhe.

Sa, 04.07., 9:00-13:00 Uhr
21,90 € + 8,00 € Lernmittelgebühr
Altes Rathaus Mössingen, Vortragsraum

86317
Füße, die uns tragen ...
Füße spüren und kräftigen und Fußmassage
Renate Adrigan
In diesem Seminar lernen Sie verblüffend einfache Übungen, die die Statik der Füße positiv beeinflussen und helfen können, bereits vorhandene Beschwerden zu mildern. Durch achsengerechtes und bewusstes Aufsetzen der Füße wird die Tiefenmuskulatur aktiviert, so kann langes Stehen, Gehen oder auch Joggen verbessert werden.
Eine Fußmassage rundet das Seminar ab, dabei können Sie gerne auch dicke Socken tragen.
Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Socken (möglichst rutschfest oder dünne Schläppchen), Handtuch, zwei Tennisbälle (wenn vorhanden).

Sa, 04.07., 14:00-18:00 Uhr
21,90 € + 4,00 € Lernmittelgebühr
Altes Rathaus Mössingen, Vortragsraum

86320
Bauch-Beine-Po
Körpertraining und Bewegung mit Musik
Susanne Ayen
Dieser Kurs richtet sich an alle, die gezielt mit abwechslungsreichem Programm die „Problemzonen“ angehen wollen. Beinmuskulatur, Po, Rücken, Bauch und Oberarme werden gekräftigt, das Gewebe wird gestrafft und der lokale Stoffwechsel aktiviert. Dieses Training strafft die Muskeln und schärft die Konturen.
Schwerpunkt: Kräftigung und Ausdauertraining zur Fettverbrennung

montags 19:00-20:00 Uhr
ab Mo, 23.02. 16 Termine
70,40 €, Jahnturnhalle Gymnastikraum

86321
Ich beweg’ mich - Fit im Alltag
Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen
Cornelia Hendel
Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung.
Gut für - alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger.
Bitte mitbringen: Decke, warme und bequeme Kleidung.

montags 20:00-21:00 Uhr
ab Mo, 02.03. 15 Termine
66,00 €, Jahnturnhalle Gymnastikraum

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse finden Sie auch in der Zeitschrift **Apothekenumschau**

Eine Kooperation mit dem **Wort und Bild-Verlag**

Ausgleichsgymnastik für Wirbelsäule & Co.

Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen gezielte Mobilisations- und Dehnungsübungen zur Erhaltung der Beweglichkeit der Wirbelsäule sowie Kräftigungsgymnastik zur Rumpfstabilisation.
So kann Haltungsschäden vorgebeugt und vorhandenen Schwächen entgegen gewirkt werden.
Dieser Kurs wendet sich an Frauen aller Altersgruppen, die gezielt auf die Alltagsbelastungen der Wirbelsäule und der Gelenke reagieren möchten.

86322
Vera Wagner

montags 20:00-21:00 Uhr
ab Mo, 23.02. 15 Termine
66,00 €, Turnhalle Bästenhardt

86323
Vera Wagner

montags 21:00-22:00 Uhr
ab Mo, 23.02. 15 Termine
66,00 €, Turnhalle Bästenhardt

86324 Pilates

Cornelia Hendel
Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem vor allem die tief liegenden und meist schwächeren Becken-, Bauch- und Rückenmuskeln angesprochen werden. Die Übungen werden langsam und fließend ausgeführt, dabei wird die Atmung geschult. Bei regelmäßigem Üben führen sie zu mehr Beweglichkeit, besserer Körperkoordination und einer gesunden Körperhaltung.
Auf Wunsch kann der Kurs verlängert werden.

montags 18:00-19:30 Uhr
ab Mo, 16.03. 5 Termine,
41,00 €, Gesundheits- und Freizeitcenter Steinlach, Ofterdinger Str. 16

86325 Zumba®

Zumba® bedeutet Spaß! Zumba® ist anders, einfach und effektiv. Ihr hört die Musik, fühlt euch lebendig und wie von selbst kommt die Bewegung. Zumba® ist keine Tanzstunde und kein Sportprogramm. Es geht darum gemeinsam Spaß zu haben und die Musik zu genießen. Zumba® verbindet Latino-Rhythmen und internationale Musik mit einfachen Schritten und so kommt der Körper wie von selbst in Bewegung. Herz/Kreislauf, Muskulatur und Beweglichkeit werden trainiert, Stress und überflüssige Pfunde werden abgebaut und dabei habt ihr das Gefühl, als hättet ihr gemeinsam mit den anderen Teilnehmer eine Party gefeiert. Zumba® ist für jeden geeignet, der Musik mag und sich gerne lebendig fühlt. Vergiss das Workout - mach mit bei der Party!

dienstags 20:00-21:00 Uhr
ab Di, 24.02. 15 Termine
93,00 €, Jahnturnhalle Gymnastikraum

Bitte denken Sie daran, zu den unterschiedlichen Kursen die entsprechende Sportkleidung und Materialien mitzunehmen.

20. Juni: Drachenbootfest

Traditionelles Fest und heute auch ein gesetzlicher Feiertag in China. Der Legende nach wird das Fest zum Gedenken an den Dichter Qu Yuan gefeiert, der sich 277 v.Chr. in einem Fluss ertränkt haben soll, um gegen die korrupte Regierung zu protestieren. Um zu verhindern, dass sein Leichnam von den Fischen gefressen wurde, ruderten die Bewohner auf den Fluss hinaus und warfen den Fischen Teigtaschen (Zongzi) zu. Zum Drachenbootfest isst man daher heute Zongzi und veranstaltet Drachenboot-Wettkämpfe.

86328 Männerfitness

Jörg Kissing
Mann wird rundherum aufgewärmt, variantenreich aktiv durchbewegt. Im Hauptprogramm werden Schwerpunkte gesetzt wie z. B. Muskelkräftigung, Verbesserung der Koordination und Beweglichkeit, Förderung der Schnelligkeit und Ausdauer. Zirkeltraining, Mattenprogramme, Partnerübungen, Koordinationsschulung mit/ohne Sportgerät, Entspannungsübungen u.v.m. werden Ihre Gesundheit, das Wohlbefinden und Ihre Freude an Bewegung fördern.
Geeignet für JederMann zwischen 35 und 65 Jahren mit normaler Koordination und Kondition.

mittwochs 20:30-21:30 Uhr
ab Mi, 25.02. 13 Termine
57,20 €, Jahnturnhalle Gymnastikraum

86331 FitnessMix am Morgen

Carmen Welsch
Das Trainingsprogramm für den ganzen Körper beginnt mit einem Warm-up zu fetziger Musik, damit wir unser Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen und Kondition, Koordination und Beweglichkeit verbessern. Dann wird mit Mobilisierungs-, Stabilisierungs- und Kräftigungsübungen besonders die Rücken- und Rumpfmuskulatur gestärkt. Für ein effektives und vielfältiges Training verwenden wir Therabänder, Pilatesbälle, etc. Mit Dehn- und Entspannungsübungen beenden wir die Stunde.
Der Kurs ist für alle geeignet, die einen Ausgleich zu den oft sehr einseitigen Bewegungsabläufen im Alltag oder im Beruf suchen.

donnerstags 9:00-10:00 Uhr
ab Do, 26.02. 14 Termine
61,60 €, Feuerwehrhaus, Goethestr. 9

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse werden von DAK, BARMER GEK, AOK und weiteren Krankenkassen gefördert.

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse oder bei uns.

86322 Funktionelles Beckenbodentraining

Carmen Welsch
Der Beckenboden ist das Energiezentrum unseres Körpers, er stützt die inneren Organe und beeinflusst die Körperhaltung und Atmung, stabilisiert die Körpermitte. Mit einfachen, aber effektiven Übungen und regelmäßigem Training können Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur kräftigen, einbezogen werden außerdem Kräftigungsübungen für die gesamte Rücken- und Rumpfmuskeln. Dehn- imd Entspannungsübungen runden die Stunde ab.
Der Kurs ist für alle Altersstufen geeignet.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk.

donnerstags 10:00-11:00 Uhr
ab Do, 26.02. 14 Termine
61,60 €, Feuerwehrhaus, Goethestr. 9

86334 Rundum FIT

Konditionstraining und funktionelle Gymnastik
Erika Leonhartsberger
Ein Kurs für Sie und Ihn! Trainieren Sie Ausdauer und Koordination sowie Beweglichkeit mit funktioneller Gymnastik und sensomotorischen Übungen. Gezielte Übungen fördern die gesunde Haltung, das Gleichgewicht und die Koordination, sie stabilisieren Wirbelsäule und Gelenke. Mit verschiedenen Kleingeräten (Hanteln, Pilatesbälle) und auch mal ein Zirkeltraining (mit Aero-Steps) werden es abwechslungsreiche Übungsstunden. Aspekte der Rückenschule und verschiedene Gleichgewichtsübungen fließen in jede Stunde ein. Dehnen und Entspannung runden die Stunde ab. Der Kurs ist geeignet für alle, die sich fit und gesund halten möchten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränke, Gymnastikmatte.

donnerstags 20:00-21:30 Uhr
ab Do, 05.03. 12 Termine
88,80 €, Turnhalle der KBF, im Haus A

WALKING

86336
Body-Walking - mehr als einfach nur gehen
Margarethe Schwendele
Die Muskulatur des gesamten Körpers wird schonend, aber gleichmäßig in Bewegung gehalten. Die Durchblutung und Elastizität der Muskeln wird gefördert - somit verringert sich das Verletzungsrisiko. Hier wird gezielt und bewusst auf die Körperhaltung und die richtige Fußtechnik geachtet. Gelenke, Sehnen und Bänder werden geschont, während Herz, Kreislauf, Atmung und Muskulatur optimal trainiert werden. Durch den bewussten Bewegungsablauf beim Walken erreichen wir also ein Ganzkörpertraining, das sehr wichtige Muskelgruppen trainiert und der Gesundheit dient. Der Kurs findet grundsätzlich in der Natur statt, so dass auch die Psyche entspannen kann.

dienstags 9:00-10:00 Uhr
ab Di, 03.03. 15 Termine
66,00 €, Treffpunkt: Waldparkplatz Bachhalde im Ortsteil Öschingen

86338
Prävention von Rückenschmerzen durch Nordic Walking
Margarethe Schwendele
Wirbelsäulenprobleme sind zu einer echten „Volkskrankheit“ geworden. Zunehmend mehr und vor allem immer mehr junge Menschen leiden unter Rückenschmerzen, die meist zivilisationsbedingt und eine Folge des ausgeprägten Bewegungsmangels in unserem Alltag sind. Aktiv sein ist die einzig sinnvolle Gegenmaßnahme.
Nordic-Walking eignet sich wie kaum eine andere Ausdauersportart, um neben Stoffwechsel und Herz-Kreislaufsystem eben auch den Rücken „fit“ zu machen. Ein gezieltes Programm mit ausgewählten Übungen, sowohl zur Kräftigung als auch zur Mobilisation, ergänzen dieses Präventionsangebot.
Bitte eigene Stöcke mitbringen.

freitags 9:00-10:15 Uhr
ab Fr, 27.02. 15 Termine
82,50 €, Treffpunkt: Waldparkplatz Bachhalde, im Ortsteil Öschingen

WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK

Wirbelsäulengymnastik
Ziel ist es, insbesondere die Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken. Teilweise werden Dehnungs-, Atmungs- und Entspannungsübungen eingeflochten.

86340
Margit Winkler

montags 19:00-20:00 Uhr
ab Mo, 23.02. 15 Termine
66,00 €, Turnhalle Bästenhardt

86341
Kleingruppe
Margit Winkler

montags 20:10-21:10 Uhr
ab Mo, 23.02. 15 Termine
82,00 €, Kindergarten Stettiner Straße 37, Bästenhardt

86342
Anne Ehmann

dienstags 18:00-19:00 Uhr
ab Di, 24.02. 15 Termine
66,00 €, Jahnturnhalle Gymnastikraum

86343
Jörg Kissing

dienstags 19:00-20:00 Uhr
ab Di, 24.02. 13 Termine
57,20 €, Jahnturnhalle Gymnastikraum

86344
Sabine Goller

mittwochs 18:30-19:30 Uhr
ab Mi, 25.02. 15 Termine
66,00 €, Jahnturnhalle Gymnastikraum

86345
Sabine Goller

mittwochs 19:50-20:50 Uhr
ab Mi, 25.02. 15 Termine
66,00 €, Ortschaftsverw. Öschingen, Falkenstr. 2, Mehrzweckraum

86346
Anne Ehmann

donnerstags 18:30-19:30 Uhr
ab Do, 26.02. 15 Termine
66,00 €, Jahnturnhalle Gymnastikraum

86347
Ingrid Seidel

freitags 17:30-18:30 Uhr
ab Fr, 27.02. 14 Termine
61,60 €, Turnhalle Talheim

86350
Wirbelsäulengymnastik für Frauen 60+
Gerlinde Gaiser
Gymnastik für Frauen, die auf Beschwerden Rücksicht nehmen müssen. Gerade im Alter ist es wichtig, nicht zu rasten und zu rosten, sondern aktiv dazu beizutragen, dass die Muskeln kräftig und die Beweglichkeit der Gelenke erhalten bleiben.

donnerstags 17:30-18:30 Uhr
ab Do, 26.02. 10 Termine
44,00 €, Jahnturnhalle Gymnastikraum

AQUAFITNESS

Power Aquafitness
Steffi Kästner
Diese Wassergymnastik beinhaltet ein Ausdauer- und Kräftigungsprogramm für den ganzen Körper. Neben Übungen mit verschiedenen Geräten lernen Sie Aqua-Aerobic und Aqua-Jogging kennen.
Der Eintritt fürs Hallenbad ist dort zu bezahlen.

86360
dienstags 18:45-19:45 Uhr
ab Di, 24.02. 11 Termine
48,40 €, Hallenbad, Goethestr. 35

86361
dienstags 19:45-20:45 Uhr
ab Di, 24.02. 11 Termine
48,40 €, Hallenbad, Goethestr. 35

KOCHEN

Bei Kochkursen bitte mitbringen:
Geschirrtuch, Schürze und Gefäße für Kostproben.

Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden.

86371
Asiatische Genüsse aus dem Wok
Sona Hannaleck
Bringen Sie ein Stück Urlaub auf den Tisch, mit leckeren Gerichten wie Frühlingsrollen mit Chilisoße (veg.), Chicken Chowmien, Schweinefilet mit Ananas und Jasmine Duftreis, gebratenes Gemüse, Gemüsesalat, Nudelsuppe und Bananen-Litschis im Teigmantel.
Bitte einen Wok (wenn vorhanden) Geschirrtuch und Gefäße für Kostproben mitbringen.
Lebensmittelkosten von ca. 13,00 € inkl. Getränke werden im Kurs erhoben. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden.

Fr, 24.04., 18:15-22:00 Uhr
20,50 €, Quenstedt-Gymnasium, Küche

86372
Let´s Barbecue
Sona Hannaleck
Grillen ist gesellig, ob drinnen oder draußen. So let`s Barbecue! Wir bereiten zu: American Potato Salad, Texas Cowboy Beans, Buffalo Chicken Wings, Caribbean Style Pork Chops, Geflügelspieße mit Erdbeer Aprikosen Soße, Lachs Yakitori, bunter Couscous Salat und American Cheese Cake.
Bitte ein Geschirrtuch und Gefäße für Kostproben mitbringen.
Lebensmittelkosten von ca. 14,00 € inkl. Getränke werden im Kurs erhoben. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden.

Sa, 04.07., 16:15-20:00 Uhr
20,50 €, Quenstedt-Gymnasium, Küche

Bitte beachten Sie die Adressen der Veranstaltungsorte:

Quenstedt-Gymnasium: Goethestr. 25

Jahnturnhalle: Goethestr. 29

Das Auge isst mit! Leckeres im Teigmantel

Man weiß es: Geschenke, die toll verpackt sind, kommen noch besser an! Das gilt auch fürs Essen!

Werner Fifka

An diesem Kochabend bereiten wir vier ungewöhnliche Gerichte zu, die lecker schmecken und zudem in der Präsentation „ordentlich was her machen". Es werden verschiedene Techniken vermittelt wie man Lebensmittel in einen leckeren Mantel „packt", z. B. in Tempura-, Frühlingsrollen- und Blätterteig, sowie asiatische Wan-Tan-Päckchen. Gemeinsam kochen und genießen wir: Kalter Wasabi-Shooter mit Kaisergranat (Langoustinos) im Tempurateig, Wan-Tan-Päckchen mit schwäbischer Überraschungsfüllung auf Apfelsauce mit Salat, Fischfilet im Frühlingsrollenteig auf Safrangemüse, Schnelle Tarte Tatin (gestürzter Apfelkuchen).
Bitte mitbringen: Küchenschürze, Geschirrtuch und Gefäße für Kostproben. Lebensmittelkosten in Höhe von 15 € werden im Kurs erhoben.
Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden.

86374

Fr, 17.04., 18:15-22:00 Uhr
20,50 €, Kochatelier Sindaco-Gourmet, Kiefernstr.1, Mössingen-Bästenhardt

86375

Fr, 26.06., 18:15-22:00 Uhr
20,50 €, Kochatelier Sindaco-Gourmet, Kiefernstr.1, Mössingen-Bästenhardt

86376
Vegan genießen mit allen Sinnen – neue Rezepte

Dr. Celia König

Auch ohne Fleisch und Milchprodukte kann man die abwechslungsreichsten Gerichte kochen. Mit Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Getreide und „Milchersatzprodukten" kochen wir an diesem Abend ein köstliches Menü, bei dem keine Wünsche offen bleiben. Veggi-Fans und alle, die eine frische und gesunde Küche lieben, werden begeistert sein! Alle Zutaten sind in Bioqualität und weitestgehend regional und der Saison angepasst.
Dazu erhalten Sie viele Angaben über die Nähr- und Gesundheitswerte der Zutaten und Tipps zu den besten Kombinationsmöglichkeiten.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Gefäße für Kostproben.
Lebensmittelkosten von ca. 12,00 € werden im Kurs erhoben.
Bei Abmeldung später als 3 Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden.

Di, 24.03., 18:15-22:00 Uhr
20,50 €, Quenstedt-Gymnasium, Küche

Kurse bequem online buchen: www.vhs-tuebingen.de

86377
Roh - Köstlich

Dr. Celia König

Es gibt eine Vielzahl von Genießergerichten, die sich aus frischen Früchten und Gemüsen zaubern lassen! Ein Tag Rohkost tut gut: rohköstliche, also ungekochte Gerichte zeichnen sich durch ihren hundertprozentigen Vitamin- und Nährstoffgehalt aus. Die Auswahl ist riesig: über grüne Smoothies, Fruchtcocktails, Gemüsespaghetti, kernige, fruchtige Salate, Minestrone, Kuchen und Desserts spüren Sie die Leichtigkeit, Klarheit und Vitalität. Vielleicht werden Sie dann zum neuen Vitalkostfan.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Gefäße für Kostproben.
Lebensmittelkosten von ca. 10,00 € werden im Kurs erhoben.
Bei Abmeldung später als 3 Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden.

Do, 11.06., 18:15-22:00 Uhr
20,50 €, Quenstedt-Gymnasium, Küche

STILBERATUNG

86380
Das richtige Outfit - modern statt modisch

Die Mode ist das wichtigste Mittel der Textilindustrie gegen die zunehmende Haltbarkeit der Stoffe (Emilio Schubert)

Sabine Haug

Kleidung zwischen Trend und Klassik, wie wirken die aktuellen Trends? Welche Schnitte betonen die guten Seiten meiner Figur? Was steht mir wirklich? Wie kann ich meinen persönlichen Stil auffrischen? In diesem Seminar geht es um die Wirkung von Proportionen, Schnitten, verschiedenen Materialien, Stilrichtungen und insbesondere um Nachhaltigkeit. Dazu gibt es praktische Tipps fürs Büro und Privat.
Bitte bringen Sie an diesem Abend Ihr Lieblings-Outfit und auch einen „Fehlkauf" mit.

Mi, 15.04., 19:00-21:30 Uhr
13,70 €
Altes Rathaus Mössingen, Gute Stube

86381
Make-up-Schulung-Basiswissen

Unterstreichen statt Anmalen

Sabine Haug

Lernen Sie die Grundlagen für ein gepflegtes Aussehen kennen! In diesem Seminar widmen wir uns den unterschiedlichen Gesichtsformen, lernen verschiedene Materialien kennen, erfahren Wichtiges über eine Kalt-Warm-Analyse und tragen Schritt für Schritt ein Tages-Make-up auf.
Bitte bringen Sie (wenn vorhanden) ein Stirnband, einen Haarreif und ein Pinselset mit.

Mi, 22.04., 18:00-21:30 Uhr
19,20 € + 5,00 € Materialgebühren
Altes Rathaus Mössingen, Gute Stube

SPRACHEN

86413
Refresh your English A2

Esther Lilje

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse auffrischen und sich mit netten Teilnehmer/innen in englischer Sprache unterhalten? Anhand vom Lehrbuch wird grundlegende Grammatik wiederholt und der Wortschatz erweitert. Die Aussprache üben und verbessern Sie mit viel Konversation.
Esther Lilje ist Muttersprachlerin (native speaker) aus Südafrika.
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

dienstags 10:00-11:30 Uhr
ab Di, 24.02. 14 Termine
89,60 €, Altes Rathaus Mössingen, Gute Stube

86415
Easy Conversation B1

Karla Theil

Sie möchten früher erworbene Englischkenntnisse auffrischen, mit Hilfe eines Lehrbuchs grundlegende Grammatik wiederholen, Ihren Wortschatz erweitern und im small talk Ihre Sprechflüssigkeit erweitern? Then come and join our international group!
Lehrbuch: First Choice B1, ab Lekt. 9

montags 8:15-9:45 Uhr
ab Mo, 23.02. 14 Termine
89,60 €, Altes Rathaus Mössingen, Nähzimmer

86416
English Refresher Course B1

Esther Lilje

In diesem Kurs frischen wir anhand kurzer Texte, Übungen und Kurzgeschichten Wortschatz und Grammatik auf und machen viel Konversation. Wir reden über Themen, die uns im Alltag begegnen, tauschen uns über Urlaubserlebnisse aus und unterhalten uns über interessante Ereignisse. Hier entdecken Sie Ihre verschütteten Englischkenntnisse neu!

mittwochs 18:00-19:30 Uhr
ab Mi, 25.02. 14 Termine
89,60 € + 1,50 € Lernmittelgebühr
Altes Rathaus Mössingen, Vortragsraum

86418
English Conversation C1

Karla Theil

A course for people who can speak English fluently, who are interested in discussing politics and current events and who enjoy reading and speaking about short stories. Grammar revision and vocabulary training is also part of our program.

montags 10:00-11:30 Uhr
ab Mo, 23.02. 14 Termine
89,60 € + 1,50 € Lernmittelgebühr
Altes Rathaus Mössingen, Nähzimmer

1. Juli: Asalha Puja

Eines der wichtigsten buddhistischen Feste, welches an die erste Rede des Buddha vor seiner Gefolgschaft erinnert, nachdem er erleuchtet worden war. In dieser Rede finden sich bereits alle Grundgedanken des Buddhismus wieder, wie das Rad der Lehre und die vier edlen Wahrheiten: die Wahrheit vom Leiden, von der Ursache des Leidens, vom Ende des Leidens und vom Weg zum Ende des Leidens.

86419
English Stammtisch – English in action
Performance, not perfection is the goal.
Markus Wach
If you want to make use of your English vocabulary or spiff up your conversation skills, we invite you to join us for an evening in relaxed atmosphere without textbooks.
The Stammtisch offers a chance to practice English for students of all levels.
Stop by and try ist out!

donnerstags 19:30-21:00 Uhr,
am 12.03.,07.05., 25.06.15
ohne Gebühr
Altes Rathaus Mössingen, Vortragsraum

86420
Französisch A1.2
Kleingruppe
Anne-Marie Schnabel
Möchten Sie die Sprache unserer französischen Nachbarn lernen, Französisch verstehen und sprechen? In diesem Kurs lernen Sie mit den abwechslungsreichen Themen des Lehrbuches Voyages 1 einen ersten Grundwortschatz und einfache Grammatik - das sprachliche Rüstzeug für unterhaltsame Kommunikation.
Lehrbuch: Voyages 1 neu, Band 1
ab Lekt. 4,

dienstags 10:00-11:30 Uhr
ab Di, 24.02. 10 Termine
72,00 €, Altes Rathaus Mössingen, Vortragsraum

86431
Italienisch B1- Konversation
Kleingruppe
Adriana Bevilacqua-Eckert
„Questo corso di conversazione facile è pensato per chi desidera esercitare la lingua italiana conversando su diversi temi. Verranno inoltre proposte situazioni che potrebbero presentarinel corso di una vacanza in Italia e che aiuteranno i partecipanti a caversela senza problemi sia in albergo che al bar o in altri luoghi del loro soggiorno. Vi aspetto quindi numerosi per con-versare in italiano, una lingua che per tutti i partecipanti, diventera`sempre meno straniera!“

dienstags 18:15-19:45 Uhr
ab Di, 03.03. 10 Termine
80,00 €, Quenstedt-Gymnasium, Raum 104

86432
Italienisch A1.1
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Kleingruppe
Adriana Bevilacqua-Eckert
Entdecken Sie, wie schön die italienische Sprache ist und wie viel Spaß es macht, sie in einer kleinen Gruppe zu lernen.
Mit Freude und Leichtigkeit werden wir die Grundlagen erwerben. Für eine gute Verständigung in alltäglichen Situationen üben wir fleißig Aussprache und Kommunikation.
Lehrbuch: Chiaro! Band 1, ab Lekt. 1

dienstags 19:45-21:15 Uhr
ab Di, 03.03. 10 Termine
80,00 €, Quenstedt-Gymnasium, Raum 104

86445
Spanisch A1.2
Kleingruppe
Antonieta Rivera de Rauscher
Die spanische Sprache ist leicht zu erlernen, wenn sie auf humorvolle Art und Weise vermittelt wird. In diesem Kurs erwerben Sie einen ersten Grundwortschatz, lernen die Grammatik anhand des Lehrbuches in kurzen und leichten Lerneinheiten. Mit viel Konversation üben Sie das freie Sprechen und schulen das Hörvermögen.
Lehrbuch: Con gusto A1 ab Lektion 5
ISBN 978-3-12-514980-9

montags 17:30-19:00 Uhr
ab Mo, 09.03. 10 Termine
72,00 €, Quenstedt-Gymnasium, Raum 102

86447
Conversación con diferentes textos B2
Antonieta Rivera de Rauscher
Este curso va dirigido a personas con buenos conocimientos básicos del Español que quieran practicar y mejorar su expresión oral sin olvidarnos naturalmente de la gramática.

montags 19:00-20:30 Uhr
ab Mo, 09.03. 14 Termine
89,60 €, Quenstedt-Gymnasium, Raum 102

COMPUTER

Computerschreiben lernen
In der Schule, später im Studium und Beruf oder auch privat - ohne PC geht nichts mehr! Wichtig ist deshalb auch die sichere und effiziente Bedienung der Tastatur.
Mit einem speziellen Trainingsprogramm, das Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziation und Visualisierungstechniken kombiniert, lernen Sie schnell und effektiv das Computerschreiben.

86530
Für Jugendliche und Erwachsene
Monika Kröber

donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 26.02. 4 Termine,
36,80 € + 15,00 € Lernmittelgebühr
Quenstedt-Gymnasium, Raum 110

86531
Für Schüler/innen ab Kl. 5 und Jugendliche
Monika Kröber

samstags 10:00-11:30 Uhr
ab Sa, 13.06. 4 Termine,
36,80 € + 15,00 € Lernmittelgebühr
Quenstedt-Gymnasium, Raum 110

KINDER SCHWIMMEN

Mit der KinderCard (KreisBonusCard-Junior)
des Landkreises Tübingen erhalten Kinder 50% Ermäßigung auf Kurse.

86364
Köpfchen unter Wasser.....
Schwimmen lernen für die Kleinsten ab 4 Jahren
In der Kleingruppe
Anja Roggenstein
Spielerisch werden die Kinder an die erste Schwimmart, das Brustschwimmen, herangeführt und erlernen die richtige Arm-, Bein- und Atemtechnik. Schwimmhilfe nicht erforderlich, Schwimmbrille nur bei Bedarf.

dienstags 14:00-14:45 Uhr
ab Di, 24.02. 10 Termine
46,00 €, Hallenbad, Goethestr. 35

86365
Seepferdchen
In der Kleingruppe
Anja Roggenstein
Ein Kurs für Kinder, die bereits einen Schwimmkurs absolviert haben, bzw. für die Kinder, die Brustschwimmen (d. h. Armzug und Beinschlag) mit Schwimmhilfe beherrschen. Selbstständiges, richtiges Brustschwimmen im tiefen Wasser mit Schwimmhilfe gilt als Teilnahmevoraussetzung. Nach mehreren Unterrichtsstunden, in denen Schwimmübungen, Sprünge vom Rand und Tauchen auf dem Programm stehen, geht es ohne Schwimmhilfe weiter. Am Ende des Kurses haben die Kinder die Möglichkeit, die Schwimmprüfung „Seepferdchen“ abzulegen. Zusätzliche Kosten: 4,00 EUR für das Schwimmabzeichen.

dienstags 15:00-16:00 Uhr
ab Di, 24.02. 10 Termine
61,30 €, Hallenbad, Goethestr. 35

86367
Seeräuber
ab 5 Jahren
Adam Kansy
Ein Kurs für alle Kinder, die das „ Seepferdchen“ besitzen, bzw. ohne Hilfe 25 m schwimmen können. Am Ende des Kurses haben die kleinen Schwimmer die Möglichkeit, das „Seeräuber“-Abzeichen zu machen. Voraussetzungen dafür sind, dass sie 100 m Brustschwimmen, eine Strecke von 5 m tauchen und einen Gegenstand aus mindestens 1 m Wassertiefe herausholen können. Zusätzliche Kosten: 4,00 € für das Schwimmabzeichen und die Urkunde. Bitte mitbringen: Schwimmbrille.

donnerstags 15:00-16:00 Uhr
ab Do, 26.02. 10 Termine
49,30 €, Hallenbad, Goethestr. 35

Leistungs-Schwimmkurs für Kinder
Ein Leistungskurs für Kinder, die mind. 50 m stilgerecht schwimmen können und Lust haben, mit Spiel und Spaß noch besser und weiter schwimmen zu lernen. Auf dem Programm stehen Rückenschwimmen, Kopfsprung, Springen vom 1er- und 3er-Sprungbrett, Streckentauchen und das Tauchen in 1-2 m Tiefe. Am Ende des Kurses besteht die Möglichkeit, die Prüfung für das Freischwimmer-, Bronze- oder Silberabzeichen abzulegen. Zusätzliche Kosten: 4,00 EUR für das Schwimmabzeichen und den Ausweis. Bitte mitbringen: Schwimmbrille.

86368
“Fortgeschrittene“
Adam Kansy

donnerstags 14:00-15:00 Uhr
ab Do, 26.02. 10 Termine
49,30 €, Hallenbad, Goethestr. 35

86369
“Fortgeschrittene“
Adam Kansy

donnerstags 16:00-17:00 Uhr
ab Do, 26.02. 10 Termine
49,30 €, Hallenbad, Goethestr. 35

Alle **Kinderschwimmkurse** finden im Hallenbad in Mössingen, Goethestr. 35, statt.
Der Eintritt ist dort zu bezahlen.

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse werden von DAK, BARMER GEK, AOK und weiteren Krankenkassen gefördert.

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse oder bei uns.

Nehren

Leitung: Petra Roth
Brühlstraße 15
72147 Nehren

Auskunft und Anmeldung:
Tel. 07473 5807
E-Mail: nehren@vhs-tuebingen.de

KREATIVITÄT

87020
Ei, Ei, Ei..... Ostern
Petra Roth
Ob Eier, Hasen, Hühner.....getöpfert wird hier fast alles! Der Kurs ist für alle und alles offen. Anfänger und Fortgeschrittene sind willkommen.
Materialkosten werden im Kurs je nach Verbrauch bezahlt (ca. 2,00 €/kg).

Di, 03.03., 19:30-22:00 Uhr
Di, 10.03., 19:30-22:00 Uhr
Di, 17.03., 19:30-22:00 Uhr
43,00 €
Kirschfeldschule Nehren, Werkraum

87021
Holz trifft Ton
Petra Roth
Bitte nehmen Sie Platz - Ein neues Experiment erwartet uns!
Mit den Werkstoffen „Holz und Ton“ werden wir ein harmonisches oder kontrastreiches Sitzobjekt schaffen, in jedem Fall wird ein Unikat entstehen! Zweiter Termin nach Absprache mit den TeilnehmerInnen. Material wird nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

Sa, 11.07., 8:00-16:00 Uhr
Sa, 18.07., 8:00-16:00 Uhr
80,30 €
Kirschfeldschule Nehren, Werkraum

YOGA

87300
Hatha-Yoga - Harmonie für den Körper
Christl Voigtländer
Yoga ist ein altes und bewährtes Übungssystem, um Gesundheit und Lebenskraft zu fördern, sowie Körper, Geist und Seele zu harmonisieren. Die verschiedenen aktiven und meditativen Übungen und Körperhaltungen dehnen und kräftigen die Muskeln und Gelenke auf schonende Weise. Auch die anatomischen Gegebenheiten eines jeden Übenden werden dabei berücksichtigt. Zugleich wirken sie stressabbauend und normalisieren Muskelverspannungen und die Atemtätigkeit. Durch regelmäßiges Üben stellt sich körperliches und psychisches Wohlbefinden ein.

dienstags 18:00-19:30 Uhr
ab Di, 03.03. 14 Termine
92,40 €, Feuerwehrhaus Nehren

87304
Entspannt in die neue Woche mit Hatha-Yoga und Qi Gong
Kleingruppe
Erne Greiner
Mit kleinen Bewegungsabläufen aus östlichen Traditionen entdecken Sie eine neue Bewegungsvielfalt zu Ihrer Gesunderhaltung. Es wird im Stehen, Sitzen und Liegen geübt.
Bitte mitbringen: Yogamatte oder Wolldecke, Handtuch, festes Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken.

montags 10:00-11:30 Uhr
ab Mo, 02.03. 4 Termine,
30,40 €, Feuerwehrhaus Nehren

87305
Hatha-Yoga & Qi Gong
Erne Greiner
Mit kleinen Bewegungsabläufen aus östlichen Traditionen entdecken Sie eine neue Bewegungsvielfalt zu Ihrer Gesunderhaltung. Es wird im Stehen, Sitzen und Liegen geübt.
Bitte mitbringen: Yogamatte oder Wolldecke, Handtuch, festes Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken.

donnerstags 17:30-19:00 Uhr
ab Do, 26.02. 10 Termine
76,00 €, Feuerwehrhaus Nehren

14. Juli: Lailat al-Quadr

Die Nacht der Bestimmung, arabisch Lailat al Quadr oder türkisch Kadir gecesi, gehört zu den Höhepunkten des Fastenmonats Ramadan. Für Musliminnen und Muslime in aller Welt ist sie die heiligste aller Nächte im gesamten Jahr. Zurück geht sie auf eine Nacht im Jahr 610, in der Gott dem Propheten Mohammed die erste Sure des Koran offenbarte.

GYMNASTIK

87340
Wirbelsäulengymnastik für ältere Frauen
Gerlinde Gaiser
Älter geworden - hier und da zwickt es? Gerade jetzt ist es wichtig, dass Sie nicht rasten und rosten, sondern aktiv werden

und etwas dagegen tun. Diese Gymnastik am Vormittag unterstützt Sie bei der Muskelkräftigung, Haltungsschulung und Osteoporosevorbeugung.

mittwochs 10:15-11:15 Uhr
ab Mi, 25.02. 10 Termine
44,00 €, Bürger- & Vereinshaus Nehren

87347
Präventionsgymnastik zur Vorbeugung altersbedingter Funktionseinschränkungen für Frauen

Ingrid Seidel
Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden lassen sich häufig auf mangelnde Beweglichkeit und bestimmte Muskelschwächen des Bewegungsapparates zurückführen. Deshalb versuchen wir, nach einer schwungvollen Aufwärmphase einen „Ausgleich“ zwischen verkürzter und erschlaffter Muskulatur zu schaffen. Schwerpunktmäßig werden dabei Bauch-, Bein-, Po- und Rückenmuskeln nach dem neuesten Stand der Gesundheitsgymnastik trainiert.

montags 19:00-20:00 Uhr
ab Mo, 23.02. 15 Termine
66,00 €, Turnhalle Nehren

FITNESS

Bauch, Beine, Po & Co

Bei Kräftigungsübungen sowie Ausdauerelementen mit Musik und viel Spaß bekommen die Problemzonen ordentlich ihr Fett weg! Beinmuskulatur, Po, Rücken, Bauch und Oberarme werden gekräftigt, das Gewebe gestrafft. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihrem Körper etwas Gutes tun wollen. Bitte Isomatte, Turnschuhe und Handtuch mitbringen.

87350

Angela Bodemer

montags 18:00-19:00 Uhr
ab Mo, 02.03. 18 Termine
79,20 €, Bürgerhaus Nehren, Schwingbodenraum

87351

Angela Bodemer

montags 19:15-20:15 Uhr
ab Mo, 02.03. 18 Termine
79,20 €, Bürgerhaus Nehren, Schwingbodenraum

KINDER

Alle **Kinderschwimmkurse** finden in der Kirschfeldschule Nehren, Lehrschwimmbecken statt.

87360
Köpfchen unter Wasser

Schwimmen lernen für die Kleinsten ab 5 Jahren

Elke Milz
Wassergewöhnung für die Kleinsten ab 5 Jahren. Spielerisch werden die Kinder an das Element Wasser und an die ersten Schwimmbewegungen herangeführt. Schwimmflügel erforderlich, Schwimmbrille nur bei Bedarf.

mittwochs 15:45-16:30 Uhr
ab Mi, 25.02. 10 Termine
46,00 €, Kirschfeldschule Nehren, Lehrschwimmbecken

87361
Seepferdchen 1

Elke Milz
Schwimmenlernen für die Kleinsten ab 5 Jahren. Ein Kurs für Kinder, die Wasser gewöhnt sind und ohne Angst tauchen, springen und sich im Wasser wohl fühlen. Es wird die Arm- und Beintechnik des Brustschwimmens vermittelt. Schwimmflügel sind erforderlich.

mittwochs 16:30-17:15 Uhr
ab Mi, 25.02. 10 Termine
46,00 €, Kirschfeldschule Nehren, Lehrschwimmbecken

87362
Seepferdchen

Elke Milz
Ein Kurs für Kinder, die bereits einen Schwimmkurs absolviert haben. Selbstständiges, richtiges Brustschwimmen im tiefen Wasser mit Schwimmhilfe gilt als Teilnahmevoraussetzung. Am Ende des Kurses haben die Kinder die Möglichkeit, die Schwimmprüfung „Seepferdchen“ abzulegen.
Zusätzliche Kosten: 4,00 € für das Schwimmabzeichen. Schwimmflügel bitte mitbringen.

mittwochs 17:15-18:00 Uhr
ab Mi, 25.02. 10 Termine
46,00 €, Kirschfeldschule Nehren, Lehrschwimmbecken

Mit der KinderCard (KreisBonusCard-Junior)
des Landkreises Tübingen erhalten Kinder 50% Ermäßigung auf Kurse.

Ofterdingen

Leitung: Ingrid Blaich
Filsenbergstraße 12/1
72131 Ofterdingen

Auskunft und Anmeldung:
Tel. 07473 270664, Fax: 07473 270668
E-Mail: ofterdingen@vhs-tuebingen.de

LITERATUR

88005
Literatur im Gespräch

Dr. Herbert Kech
Lesen Sie gerne? Interessieren Sie sich für die Literatur unserer Zeit? In diesem Kurs können Sie die Vielfalt zeitgenössischer Literatur - auch fernab der geläufigen Bestsellerlisten - kennenlernen. Der gegenseitige Austausch persönlicher Leseeindrücke und -erfahrungen führt dabei zum besseren und tieferen Verständnis der gelesenen Texte. Die weiteren Termine und die entsprechende Literatur werden am ersten Kursabend festgelegt.

montags 20:00-21:30 Uhr
ab Mo, 23.02. 5 Termine,
33,00 €, Gemeindebücherei Ofterdingen

GESUNDHEITSFORUM

88390
Mit Akupressur die eigene Energie zum Fließen bringen

Heike Strathausen
Akupressur ist eine alte, natürliche und sanfte Methode, die den Energiefluss im Körper anregt. Dabei werden mit dem Fingerdruck bestimmte Reflexpunkte auf der Haut stimuliert. Sie kann Erleichterung bei Spannungen, Stress und Schlaflosigkeit bringen. Diese Methode kann die Selbstheilungskräfte anregen und allgemein regulierend auf das Befinden wirken. In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Hände als Werkzeug zur Verbesserung Ihres Befindens zu gebrauchen. Materialkosten von 4,00 € für ein Skript werden direkt im Kurs bezahlt.

Fr, 12.06., 17:00-20:00 Uhr
Sa, 13.06., 10:00-15:00 Uhr
44,80 €
Burghof-Schule Ofterdingen, Musikraum

88391
Tapen für den Hausgebrauch

Katja Spahlinger
Viele Sportler sind von ihre Therapeuten getapt um volle Leistung zu bringen. Auch im Amateursport, selbst im normalen Leben sieht man immer mehr Menschen mit bunten Klebestreifen. Mein Anliegen ist Hilfe zur Selbsthilfe, kleine Probleme selber und richtig zu versorgen. In diesem Kurs möchte ich Ihnen einige einfache Anlagen zeigen und auch üben. In meiner Tätigkeit als Heilpraktikerin wende ich diese Techniken häufig an.
Materialkosten in Höhe von ca. 15,00 Euro werden im Kurs direkt erhoben.

Mo, 23.02., 19:00-21:00 Uhr
11,20 €, Burghof-Schule Ofterdingen, Handarbeitsraum

Kurse online buchen: www.vhs-tuebingen.de

NATUR

88100
Auf der Spur der jungen Wilden - Wildkräuter im Frühling

Anneliese Braitmaier
Lernen Sie die heimischen Wildkräuter und ihre Verwendung in der Küche als Tee und als Pflegemittel kennen. Mit vielen praktischen Tipps und Anregungen.

So, 19.04., 15:00-17:30 Uhr
14,00 €, Treffpunkt Ofterdingen: Parkplatz Waldspielplatz Siebeneich

MALEN

88201
after-work-aquarell-painting

Beate Stuhldreier
Für alle Menschen, die den Arbeitsalltag mit Abwechslung, Farbe und netten Menschen ausklingen lassen möchten. Spannung und Stress beim Aquarellmalen abschütteln wollen und bereit sind, entspannt und farbenfroh nach Hause zu gehen.
Alle Malutensilien müssen selbst mitgebracht werden. Gerne werden Sie beraten, was als Basisaustattung sinnvoll ist.

Mi, 25.02., 19:00-21:15 Uhr
Mi, 04.03., 19:00-21:15 Uhr
Mi, 11.03., 19:00-21:15 Uhr
49,50 €, Burghof-Schule Ofterdingen, Handarbeitsraum

KREATIVITÄT

88205
Weidenkugeln

Monika Frischknecht
Wir fertigen im Chaosgeflecht dekorative Kugeln aus ungeschälten Weiden unter Anleitung einer erfahrenen Korbmachermeisterin. Die Materialkosten pro Kugel betragen 15,00 Euo und werden direkt im Kurs erhoben. Die Zeit reicht für 2 - 3 Kugeln. Bei schönem Wetter findet der Kurs im Freien statt.

Fr, 08.05., 14:00-20:00 Uhr
41,60 €, Burghof-Schule Ofterdingen, Handarbeitsraum

88210
Filzen

Petra Dechene
Filzen für laue Sommerabende, gemütliche Stunden auf der Terrasse, dem Balkon oder im Park. An diesem Tag haben Sie die Möglichkeit dafür zum Beispiel Sitzkissen, hübsche Windlichter oder wärmende Schals zu filzen. Ich werde Ihnen noch viele andere Dinge als Muster mitbringen. Sie finden bestimmt etwas das Ihnen gefällt.
Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet und richten sich nach dem Verbrauch.
Bitte mitbringen: Alte Handtücher, Getränke und Vesper für die Pause.

Sa, 09.05., 10:00-18:00 Uhr
44,80 €, Burghof-Schule Ofterdingen, Handarbeitsraum

17. Juli: Ramadanfest / Fastenbrechen

Das dreitägige Ramadanfest ist eine Danksagung, weil Gott den Musliminnen und Muslimen das Einhalten des Fastens ermöglicht und die Übertretungen vergeben hat. Der türkische Name Seker Bayrami wird heute mit den Süßigkeiten (seker = Zucker) in Verbindung gebracht, die an diesem Tag verteilt werden. Daher ist das Fest heutzutage auch als „Zuckerfest“ bekannt.

TAI CHI

88300
Tai Chi Übungsgruppe

Caren Schmidt
Die bereits erlernte Form wird vertieft und harmonisiert. Darüber hinaus erlernen wir einfache Qi Gong Übungen.
Der Kurs findet bei schönem Wetter draußen statt. Dieser Kurs eignet sich nur für Fortgeschrittene.

montags 20:10-21:40 Uhr
ab Mo, 02.03. 12 Termine
88,80 €, Burghof-Schule Ofterdingen, Musikraum

88301
Tai Chi für Anfänger/innen

Caren Schmidt
Leiden Sie öfters unter Verspannungen im Nacken, oder haben Sie Rücken- oder Kopfschmerzen? Fühlen Sie sich gestresst? Tai Chi hat eine ausgleichende Wirkung auf den Übenden und führt zu mehr Gesundheit, Vitalität, Fitness und Lebensfreude . Auch die Schlafqualität verbessert sich. Dieser Kurs ist zum Ausprobieren und kann auf Wunsch verlängert werden.
Bitte bequeme Kleidung tragen und dicke Socken mitbringen.

montags 19:00-20:00 Uhr
ab Mo, 02.03. 6 Termine,
33,60 €, Burghof-Schule Ofterdingen, Musikraum

YOGA

88306
Yoga

Annie Wilsch-Harnack
Wer Yoga praktiziert, erfährt ein neues Körperbewusstsein, gesteigerte Kraft und Vitalität, eine Verbesserung des Atems und ein damit verbundenes Wohlbefinden sowie Ruhe und Gelassenheit.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, warme Socken.

mittwochs 18:00-19:30 Uhr
ab Mi, 04.03. 12 Termine
79,20 € + 3,00 € Materialgebühren
Burghof-Schule Ofterdingen, Musikraum

88307
Yoga für Frauen in der Lebensmitte

Annie Wilsch-Harnack
Yoga lässt uns Alltagsstress gelassener begegnen und verhilft zu mehr Lebensfreude und Selbstvertrauen:

- richtig durchatmen, das Rückgrat stärken
- neue Energie tanken, die Konzentrationsfähigkeit steigern
- Dampf ablassen und entspannen
- sich wieder fühlen und erleben
- seinen Körper pflegen, jung und beweglich halten.

Yoga - Der Weg zur inneren Mitte.

mittwochs 19:30-21:00 Uhr
ab Mi, 04.03. 12 Termine
79,20 € + 3,00 € Materialgebühren
Burghof-Schule Ofterdingen, Musikraum

ENTSPANNUNG

88310
Feldenkrais - Einblicke

Claudius Suck
Wir alle haben eine Geschichte. Diese Geschichte bestimmt auch unser Handeln. Unser Bewegungsalltag wird durch wieder kehrende Muster und Gewohnheiten bestimmt . Manche machen uns das Leben leichter und andere machen es schwerer. Warum ist das so, und muss es so bleiben?
Die Lektionen dieses Kurses geben ihnen die Möglichkeit mit Ihren eigenen Bewegungsmustern zu experimentieren. Sie arbeiten mit kleinen und langsamen Bewegungen. Es geht nicht um Leistung, um richtig oder falsch, um Anzahl oder Geschwindigkeit. Es geht um den eigenen Körper, seine Möglichkeiten (und auch Grenzen). Es wird vorwiegend im Liegen gearbeitet. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet.

donnerstags 20:00-21:00 Uhr
ab Do, 05.03. 10 Termine
56,00 €, Burghof-Schule Ofterdingen, Musikraum

88311
Autogenes Training - Grundkurs

Ramona Runcan
Das Autogene Training ist eine wirksame Entspannungsmethode, die Sie überall und ohne Aufwand in Ihrem Alltag anwenden können. Mit nur drei Minuten mehrmals am Tag, gelangen Sie Schritt für Schritt zu innerer Ruhe, Wohlbefinden und mentaler Klarheit. Unterstützend kann das Autogene Training auch bei Beschwerden wie Bluthochdruck, Schmerzzuständen und Hauterkrankungen zur Anwendung kommen. Wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit des Trainings.

dienstags 18:30-19:15 Uhr
ab Di, 03.03. 8 Termine,
33,60 €, Burghof-Schule Ofterdingen, Musikraum

88315
Achtsamkeits - Workshop
Ramona Runcan
Achtsamkeit bedeutet im Hier und Jetzt zu leben und jeden Augenblick voller Neugier und Akzeptanz wahrzunehmen. Regelmäßige Achtsamkeitspraxis ist ein guter Weg um Stress zu reduzieren und einen konstruktiven Umgang mit belastenden Gefühlen zu finden. Sie lernen verschiedene Achtsamkeitsübungen kennen und erhalten Tipps wie Sie diese in Ihren Alltag integrieren können.

Sa, 14.03., 10:00-13:00 Uhr
16,80 €, Burghofhalle Ofterdingen

PILATES

88320
Pilates
Sarah Steinhilber
Das ganzheitliche Trainingskonzept von Joseph Pilates, das Körper und Geist über kontrolliertes, konzentratives Arbeiten gleichermaßen fordert. Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, die unserem Körper mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Weise verbessern wir mit den Pilatesübungen unsere Körperhaltung, Kraft, Stabilität und Ausdauer. Das Training nach Pilates kennt keine Altersgrenzen und keinen Leistungsdruck.

donnerstags 18:45-19:45 Uhr
ab Do, 26.02. 15 Termine
66,00 €, Burghof-Schule Ofterdingen, Musikraum

GYMNASTIK/FITNESS

88290
Zumba®
N.N.
Sie haben Lust zur südamerikanischen und internationalen Musik Ihren Körper ins Schwitzen zu bringen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Denn beim populären Zumba® heißt es, sich frei zu tanzen von Stress und Alltag. Ob Freestyle oder an schwungvolle Choreos gebunden, der Spaß und der Good-Feeling-Effekt stehen hier eindeutig im Vordergrund.

donnerstags 20:30-21:30 Uhr
ab Do, 26.02. 12 Termine
74,40 €, Burghofhalle Ofterdingen

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse werden von DAK, BARMER GEK, AOK und weiteren Krankenkassen gefördert.

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse oder bei uns.

88322
Beckenboden-, Bauch- und Rückentraining
Gerlinde Fries
Die typischen Folgen eines schwachen Beckenbodens sind Inkontinenz, Gebärmutter- und Blasensenkungen, Rückenbeschwerden, sowie sexuelle Probleme. Dieses Trainingsprogramm hilft Ihnen, Ihre Beckenbodenmuskeln zu stärken und im Alltag einzusetzen. Beckenbodenfitness bedeutet eine Entlastung des Rückens und eine verbesserte Körperhaltung. Ziel ist es, ein Stück Lebensqualität zurückzugewinnen. Auch männliche Teilnehmer sind herzlich willkommen.

donnerstags 18:20-19:20 Uhr
ab Do, 05.03. 14 Termine
61,60 €, Burghofhalle Ofterdingen, Vereinszimmer

88324
Rücken-Fit
Gerlinde Fries
Sanfte Ausdauerschulung zu Beginn der Stunde verbessert auch Ihre Koordination. Zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden folgen Kräftigungsübungen für Rumpf-, Bauch-, Po- und Beinmuskulatur. Auch die Körperwahrnehmung und Haltungsschulung sowie das rückengerechte Bewegen im Alltag sind Teil dieses Programms. Zur Förderung des Wohlbefindens endet die Stunde mit Dehnungs- und Entspannungsübungen.

donnerstags 19:30-20:30 Uhr
ab Do, 05.03. 14 Termine
61,60 €, Burghofhalle Ofterdingen

88350
Fitness für Männer
Thomas Bernhardt
Das oft gebrauchte Wort Fitness beinhaltet mehrere Faktoren: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Alle werden in diesem Kurs in vielfältigen und abwechslungsreichen Trainings- und Spielformen verbessert.

montags 20:00-21:00 Uhr
ab Mo, 23.02. 15 Termine
66,00 €, Turnhalle Mössinger Straße, Ofterdingen

88352
Fitness-Gymnastik
Susanne Freudemann
Mit Sport beginnen und fit sein für den ganzen Tag! Hier haben Sie die Gelegenheit. Neben Fitness und Ausdauer streben wir eine straffe Bauch-, Po- und Beinmuskulatur, einen gesunden Rücken und eine kräftige Beckenbodenmuskulatur an. Massage und Entspannungsübungen runden das Programm ab.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, feste Schuhe.

mittwochs 8:00-9:00 Uhr
ab Mi, 25.02. 13 Termine
57,20 €, Evangelisches Gemeindehaus Ofterdingen

88355
Gesundheitsgymnastik 60plus
Susanne Freudemann
Auf schonende Weise für Rücken und Gelenke sollen durch funktionelle Übungen Beweglichkeit, Koordination und Kraft verbessert werden, wobei aber auch die Fitness nicht zu kurz kommt. Der Einsatz von Musik und Handgeräten macht das Programm abwechslungsreich, Massage und Entspannungsübungen lassen es angenehm ausklingen.

mittwochs 9:00-10:00 Uhr
ab Mi, 25.02. 13 Termine
57,20 €, Evangelisches Gemeindehaus Ofterdingen

ERNÄHRUNG

88370
Internationale vegetarische Küche
Sona Hannaleck
An diesem Abend kochen wir leckere und abwechslungsreiche Gerichte aus aller Welt. Zum Beispiel: Vichyssoise aus Frankreich, Balkan-Feta-Käse-Törtchen, indischer Gemüsebratling mit Chutney, italienische Gemüselasagne, würzige Chow Mien aus China, Gemüseenchiladas aus Mexiko, kreolischer Jambalaya aus der Karibik und warmer,fruchtiger, englischer Bread-Pudding.
Lebensmittelkosten von ca. 11,00 Euro inkl. Getränk werden direkt im Kurs erhoben. Geschirrtuch und Behälter für Kostproben bitte mitbringen.
Bei Abmeldung später als 3 Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden.

Fr, 12.06., 18:15-22:00 Uhr
21,00 €, Burghof-Schule Ofterdingen, Küche

88371
Kochabend für Männer
mit regionalen Produkten der Saison
Anneliese Braitmaier
Kochabend für Männer, mit regionalen Produkten der Saison.
Wir bereiten im Kurs ein Menü mit Suppe, Fleischgericht, Beilagen und einem leckeren Dessert zu. Die Rezepte sind anhand des Rezepthefte, das Sie im Kurs bekommen, leicht nachzukochen.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für Kostproben. Lebensmittelkosten incl. Rezeptheft 11,00 Euro.

Fr, 20.03., 19:00-22:00 Uhr
16,80 € + 12,00 € Materialgebühren
Burghof-Schule Ofterdingen, Küche

Bitte denken Sie daran, zu den unterschiedlichen Kursen die entsprechende Sportkleidung und Materialien mitbringen.

88372
Wildkräuterkochkurs - Unkrautbüffet
Anneliese Braitmaier
Auf den Spuren der Wildkräuter im Frühling von Löwenzahn, Spitzwegerich, Brennnessel und Co. Wir bereiten leckere Brotaufstriche, Suppe, Quiche, Salat und ein Wiesendessert zu. Sie erfahren allerlei Wissenswertes und hören interessante Geschichten über die (Un)Kräuter unserer Umgebung, die wir verarbeiten. Am Schluss genießen wir die etwas anderen kulinarischen Köstlichkeiten.

Fr, 24.04., 19:00-22:00 Uhr
16,80 € + 12,00 € Materialgebühren
Burghof-Schule Ofterdingen, Küche

88373
Kräuter und deren Anwendung
Kräutervortrag
Anneliese Braitmaier
Basilikum, Petersilie, Thymian und Co. Die vielfältige Verwendung von Gartenkräutern, Tipps und Tricks für Anbau und Pflege mit praktischen Beispielen.

Mi, 13.05., 19:30-22:00 Uhr
8,30 €, Burghof-Schule Ofterdingen, Handarbeitsraum

Kurse bequem online buchen unter: www.vhs-tuebingen.de

Pliezhausen

Leitung: Petra Buck
Grund- und Hauptschule Pliezhausen
Friedrichstr. 50
72124 Pliezhausen

Auskunft und Anmeldung:
Tel. 07071 5603-29, Fax: 07071 5603-28
E-Mail: pliezhausen@vhs-tuebingen.de
Schriftliche Anmeldungen bitte im Rathaus abgeben

KREATIVITÄT

89200
Abstraktes Malen mit Acryl
Marina Grau
In einer kurzen Einführung in die abstrakte Malerei werden Sie über die Grundkenntnisse des Bildaufbaus unterrichtet. Hierbei stehen Kombinationen aus Farben, Formen und Strukturen im Mittelpunkt. Bitte bringen Sie Ihre Malutensilien mit. Materialkosten werden je nach Verbrauch direkt im Kurs verrechnet.

montags 18:30-21:00 Uhr
ab Mo, 23.02. 5 Termine,
66,70 €, Otwin Brucker Schulzentrum, Zeichensaal UG

89210
Patchwork und Quilten
Fractured Quilt
Marianne Rössle
Fractured Quilting ist ein modernes Muster, das durch den Kontrast der Farben lebt. Freie Schneidetechniken in Verbindung mit einer Vielzahl von Möglichkeiten die Blöcke zu gestalten garantieren Spaß beim Nähen.
Am ersten Abend werden Stoffauswahl und Quiltaufbau besprochen. Stoffe und Zubehör sind im Kurs erhältlich. An den folgenden Abenden setzen Sie ihr Quilttop zusammen. Die Materialkosten belaufen sich auf 150,00 bis 200,00 €.

16.03., 23.03., 13.04., 27.04. und 18.05.
jeweils 19:00 - 21:30 Uhr
61,70 €, Otwin Brucker Schulzentrum, TW-Raum im UG.

89215
Weidenkugeln
Monika Frischknecht
Wir fertigen im Chaosgeflecht dekorative Kugeln aus ungeschälten Weiden unter Anleitung einer erfahrenen Korbmachermeisterin. Die Materialkosten pro Kugel betragen 15,00 Euo und werden direkt im Kurs erhoben. Die Zeit reicht für 2 - 3 Kugeln.

Fr, 22.05., 14:00-20:00 Uhr
41,60 €, Otwin Brucker Schulzentrum, II. Ebene, Zi.-Nr. 2.06

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse werden von DAK, BARMER GEK, AOK und weiteren Krankenkassen gefördert.

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse oder bei uns.

Bitte denken Sie daran, zu den unterschiedlichen Kursen die entsprechende Sportkleidung und Materialien mitzbringen.

TANZEN

89221
Tanzen 50 plus - Aufbaukurs
Barbara Sündermann
Geselliges Tanzen ist die ideale Gesundheitsprävention: Es trainiert das Gedächtnis, steigert die Koordination und Ausdauer und fördert die Beweglichkeit. Wir lernen Tänze aus aller Welt im Kreis und zu Paaren (kein Gesellschaftstanz) mit viel Spaß. Ein/e Tanzpartner/in ist nicht nötig. Kurs findet 14-tägig statt.

26.02., 12.03., 26.03. und 16.04.
15:00-16:00 Uhr
17,60 €, Gemeindehalle Pliezhausen

26. Juli: Tisha B'Av
An diesem Tag wurden sowohl der Erste Tempel (596 v.u.Z. durch die Babylonier) als auch der Zweite Tempel (70 u.Z. durch die Römer) zerstört. Nach Jom Kippur ist Tisha B'Av der wichtigste Fastentag im jüdischen Kalender.

YOGA

Hatha-Yoga
Hatha-Yoga basiert auf uraltem Wissen, um Körper, Geist und Seele zu harmonisieren. Im Kurs werden die klassischen Körperhaltungen (asana) und atemgeführte Bewegungsreihen, sowie spezifische Atemformen (pranayama) geübt. Dies schult Körperwahrnehmung und Konzentration und führt zu mehr Ausgeglichenheit und Beweglichkeit. Dabei lernen Sie auch auf ihre Grenzen zu achten.

89300
Susanne Stoppel

donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 26.02. 13 Termine
85,80 €, Otwin Brucker Schulzentrum, im Turm, Musiksaal

89301
Susanne Stoppel

donnerstags 20:00-21:30 Uhr
ab Do, 26.02. 13 Termine
85,80 €, Otwin Brucker Schulzentrum, im Turm, Musiksaal

89329
Body and Spirit
Waltraud Fux
Die Körperübungen aus dem klassischen Hatha-Yoga, verbunden mit Tai Chi-Bewegungen, fördern Balance, Beweglichkeit und ein gutes Körpergefühl. Entspannungstechniken lassen Ruhe und Gelassenheit für den Alltag entstehen. Körper und Geist sind im Einklang.

donnerstags 20:30-21:30 Uhr
ab Do, 05.03. 14 Termine
61,60 €, Römerwegschule Walddorfhäslach, Aula

QI GONG

Qi Gong - chinesische Heilgymnastik

Atem holen - Entspannen - Sich rundum wohl fühlen. Die chinesische Heilgymnastik löst Blockaden im Körper, hilft Stress abzubauen und führt zu einer verbesserten Beweglichkeit. Mit leichten Bewegungs- und Entspannungsübungen schöpfen Sie neue Kraft für Ihren Alltag und stärken Ihren Körper. Dieser Kurs ist deshalb für alle Altersgruppen geeignet.

89308
geübte Anfänger bis Fortgeschrittene
Siglinde Klemme

donnerstags 9:00-10:00 Uhr
ab Do, 26.02. 12 Termine
67,20 €, Bürgersaal Dörnach

89309
geübte Anfänger bis Fortgeschrittene
Siglinde Klemme

donnerstags 10:00-11:00 Uhr
ab Do, 26.02. 12 Termine
67,20 €, Bürgersaal Dörnach

PILATES

Pilates für Anfänger/innen

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des sogenannten „Powerhouses". Die in der Körpermitte liegende Muskulatur des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden ganz gezielt angesprochen. Pilates-Übungen werden ruhig, fließend und sehr konzentriert ausgeführt.

89310
Waltraud Fux

donnerstags 19:15-20:15 Uhr
ab Do, 05.03. 14 Termine
61,60 €, Römerwegschule Walddorfhäslach, Aula

89311
Julia Engel

montags 19:00-20:00 Uhr
ab Mo, 23.02. 15 Termine
66,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen

GYMNASTIK/FITNESS

Ausgleichsgymnastik für Männer

Dieser Kurs dient der Konditions- und Ausdauerschulung. Regelmäßig durchgeführtes Ausdauertraining verbessert die Herz-Kreislauftätigkeit und den Muskelstoffwechsel, Risikofaktoren wie Stress und Bewegungsmangel werden herabgesetzt, Psyche und Lebensziel positiv beeinflusst. Neben dem konditionellen Training gibt es Übungen zur Beweglichkeit und zur allgemeinen Kräftigung.

89322
Jürgen Bauer

donnerstags 19:00-20:30 Uhr
ab Do, 26.02. 12 Termine
79,20 €, Gemeindehalle Walddorfhäslach

89323
Kräftigungsgymnastik und Rückenfitness

Angelika Kolatschek
Fitness gefällig in einer netten Gruppe? Bereits morgens den Körper auf Vordermann bringen? Dann wartet auf Sie ein abwechslungsreiches Programm, bestehend aus Ausdauer-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining sowie Kräftigen, Dehnen und Entspannen der Muskulatur. Bitte nicht abfärbende Sportschuhe mitbringen.

freitags 8:20-9:20 Uhr
ab Fr, 27.02. 12 Termine
52,80 €, Gemeindehalle Walddorfhäslach

89324
Rhythmische Gymnastik

Christina Neumann
Bewegung mit Musik - das bedeutet Spaß und ein gezieltes Ganzkörpertraining. Begleitet von flotter Musik stärken Sie durch Ausdauertraining Ihr Herz-Kreislaufsystem und verbessern Ihre Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Durch funktionelle Übungen kräftigen Sie die Muskulatur Ihres ganzen Körpers.
Bitte mitbringen: Isomatte.

donnerstags 19:30-20:30 Uhr
ab Do, 26.02. 15 Termine
86,00 €, Bürgersaal Dörnach

89325
Funktionelle Gymnastik

Julia Engel
Nach dem Aufwärmen mit verschiedenen Schrittkombinationen machen wir gezielte Kräftigungsübungen für Beine, Bauch, Rücken und Arme. Mit anschließendem Stretching und kurzer Entspannung beenden wir die Stunde.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

montags 20:00-21:00 Uhr
ab Mo, 23.02. 15 Termine
66,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen

Bodyfitness

Mit Spaß und Bewegung erreichen Sie Ihren optimalen Fitnesszustand. Mit abwechslungsreichen Übungen und Jazz-Elementen fördern Sie Ihre Konzentration, Ausdauer und Gesundheit. Kräftigungs- und Dehnübungen nach Body-Art verhelfen Ihnen zu einer besseren Haltung und mehr körperlichem Wohlbefinden. Das Training ist barfuß, in Schläppchen oder mit Hallenschuhen möglich.

89326
Daniela Gehr

dienstags 19:30-20:30 Uhr
ab Di, 24.02. 14 Termine
71,00 €, Turnhalle Gniebel

89327
Daniela Gehr

dienstags 20:30-21:30 Uhr
ab Di, 24.02. 14 Termine
71,00 €, Turnhalle Gniebel

WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK

Wirbelsäulengymnastik

Einseitige Belastung und Bewegungsmangel sind oft die Ursache von Verspannungen und Rückenschmerzen. Durch gezielte Übungen mit Musik werden wir unsere Beweglichkeit erhalten und verbessern, durch Kräftigungs- und Dehnübungen muskulärer Disbalance entgegenwirken und uns mit Spaß immer wieder „rückengerechtes" Verhalten auch im Alltag klarmachen. Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke oder Isomatte mitbringen.

89340
Angelika Singer

dienstags 9:00-10:00 Uhr
ab Di, 24.02. 15 Termine
66,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen

89341
Angelika Singer

dienstags 10:00-11:00 Uhr
ab Di, 24.02. 15 Termine
66,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen

89342
Inge Hellmich

mittwochs 9:00-10:00 Uhr
ab Mi, 25.02. 15 Termine
66,00 €, Turnhalle Gniebel

89343
Angelika Singer

donnerstags 9:00-10:00 Uhr
ab Do, 26.02. 15 Termine
66,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen

89345
Angelika Singer

donnerstags 18:00-19:00 Uhr
ab Do, 26.02. 15 Termine
66,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen

89346
Angelika Singer

donnerstags 19:00-20:00 Uhr
ab Do, 26.02. 15 Termine
66,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen

Bitte immer die entsprechende Sportkleidung und Materialien mitbringen.

89344
Wirbelsäulengymnastik für Senior/innen

Angelika Singer
Angesprochen sind Menschen, die an vielen Gelenken Beschwerden feststellen müssen, Verschleißerscheinung und mangelnde Muskelkraft, die die veränderten Gelenke nicht mehr stabilisieren und führen können. Bei Arthrose, Osteoporose, Rheuma und Gicht sollen die sanften gezielten Übungen Erleichterung bringen. Das Ziel ist, Beweglichkeit zu fördern und zu erhalten, zu dehnen und zu kräftigen bei möglichst aufrechter Haltung.

donnerstags 10:00-11:00 Uhr
ab Do, 26.02. 15 Termine
66,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen

89347
Wirbelsäulengymnastik für Senior/innen
Ingrid Hartlieb
Bewegungsmangel ist ein sehr bedeutsamer Risikofaktor für die Entstehung bzw. verstärkte Ausbildung einer Osteoporose. Die wirksamste Gegenmaßnahme ist eine täglich durchgeführte Gymnastik. Sie ist mindestens so wichtig wie eine ausreichend calciumreiche Kost.

montags 10:00-11:00 Uhr
ab Mo, 23.02. 15 Termine
66,00 €, 89 Altenzentrum Haus am Schulberg Pliezhausen, Clubraum

AQUA

Alle Aqua-Kurse finden statt im: Otwin Brucker Schulzentrum, Schwimmhalle

Wassergymnastik
Übungen für Arme und Beine stärken die Bänder und fördern den Kraftaufbau der Muskeln und Sehnen. Dadurch wird Verschleiß- und Abnutzungserscheinungen vorgebeugt, die Durchblutung gefördert und der Kreislauf stabilisiert.

89360
Emil Zimmermann

montags 19:00-20:00 Uhr
ab Mo, 23.02. 15 Termine
66,00 € + 24,00 € Eintritte

89361
Lore Zimmermann

montags 20:00-21:00 Uhr
ab Mo, 23.02. 15 Termine
66,00 € + 24,00 € Eintritte

89362
Emil Zimmermann

mittwochs 14:30-15:30 Uhr
ab Mi, 25.02. 15 Termine
66,00 € + 24,00 € Eintritte

5. September: Krishna Janmashtami
Hinduistisches Fest, an dem die Gläubigen die Geburt des Gottes Krishna feiern, der als achte Inkarnation Gottes gilt. Er fällt auf den 8. Tag nach Vollmond des Monats Bhadrapada und ist eines der bedeutendsten hinduistischen Feste.

89363
Emil Zimmermann

donnerstags 19:00-20:00 Uhr
ab Do, 26.02. 15 Termine
66,00 € + 24,00 € Eintritte

89364
Wasserwirbelsäulengymnastik und Schwimmen lernen für Erwachsene
Lore Zimmermann
Dieser Kurs bietet Ihnen Entspannung, Spaß und auch gezielte Kräftigung der Wirbelsäule.

donnerstags 20:00-21:00 Uhr
ab Do, 26.02. 15 Termine
66,00 € + 24,00 € Eintritte

AQUA FÜR KINDER

89371
Fortgeschrittener Schwimmkurs ab 6 Jahren
Frauke Kruse
Die Technik des Brustschwimmens wird gefestigt und verbessert. Ziel dieses Kurses ist der Erwerb des „Seepferdchens“. Dieser Kurs ist nicht geeignet für Kinder, die bereits das Seepferdchen erworben haben.

mittwochs 16:00-17:00 Uhr
ab Mi, 25.02. 14 Termine
92,20 € + 11,20 € Eintritte

89372
Anfänger Schwimmkurs für Kinder von 5-6 Jahren
Kleingruppe - maximal 6 Kinder
Frauke Kruse
Erlernen der Grundlagen der Schwimmtechnik.

montags 16:00-17:00 Uhr
ab Mo, 23.02. 14 Termine
92,20 € + 11,20 € Eintritte
Keine Ermäßigung möglich.

89373
Fortgeschrittener Schwimmkurs ab 6 Jahren
Frauke Kruse
Die Technik des Brustschwimmens wird gefestigt und verbessert. Ziel dieses Kurses ist der Erwerb des „Seepferdchens“. Dieser Kurs ist nicht geeignet für Kinder, die bereits das Seepferdchen erworben haben.

montags 17:00-18:00 Uhr
ab Mo, 23.02. 14 Termine
92,20 € + 11,20 € Eintritte

ERNÄHRUNG

89381
Fleisch, Fisch, Soßen und Fonds
Christoph Brandner
Zu einem guten Stück Fleisch und Fisch gehört auch eine vollendete Soße. Grundlagen und Küchenpraxis rund um das Thema Soßen und Fonds und die passenden Stücke Fleisch und Fisch dazu.
Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, Getränke und Behälter für Kostproben. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden.

Fr, 13.03., 18:00-22:00 Uhr
21,30 € + 16,00 € Lebensmittelkosten
Otwin Brucker Schulzentrum, UG Küche

89382
Pfannengerichte
Christoph Brandner
Vom Rösti bis zum Schnitzel, von der Gemüsepfanne bis zum Apfelküchle, von Allem und für Jeden ist hier was dabei.
Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, Getränke und Behälter für Kostproben. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden.

Di, 28.04., 18:00-22:00 Uhr
21,30 € + 16,00 € Materialgebühren
Otwin Brucker Schulzentrum, UG Küche

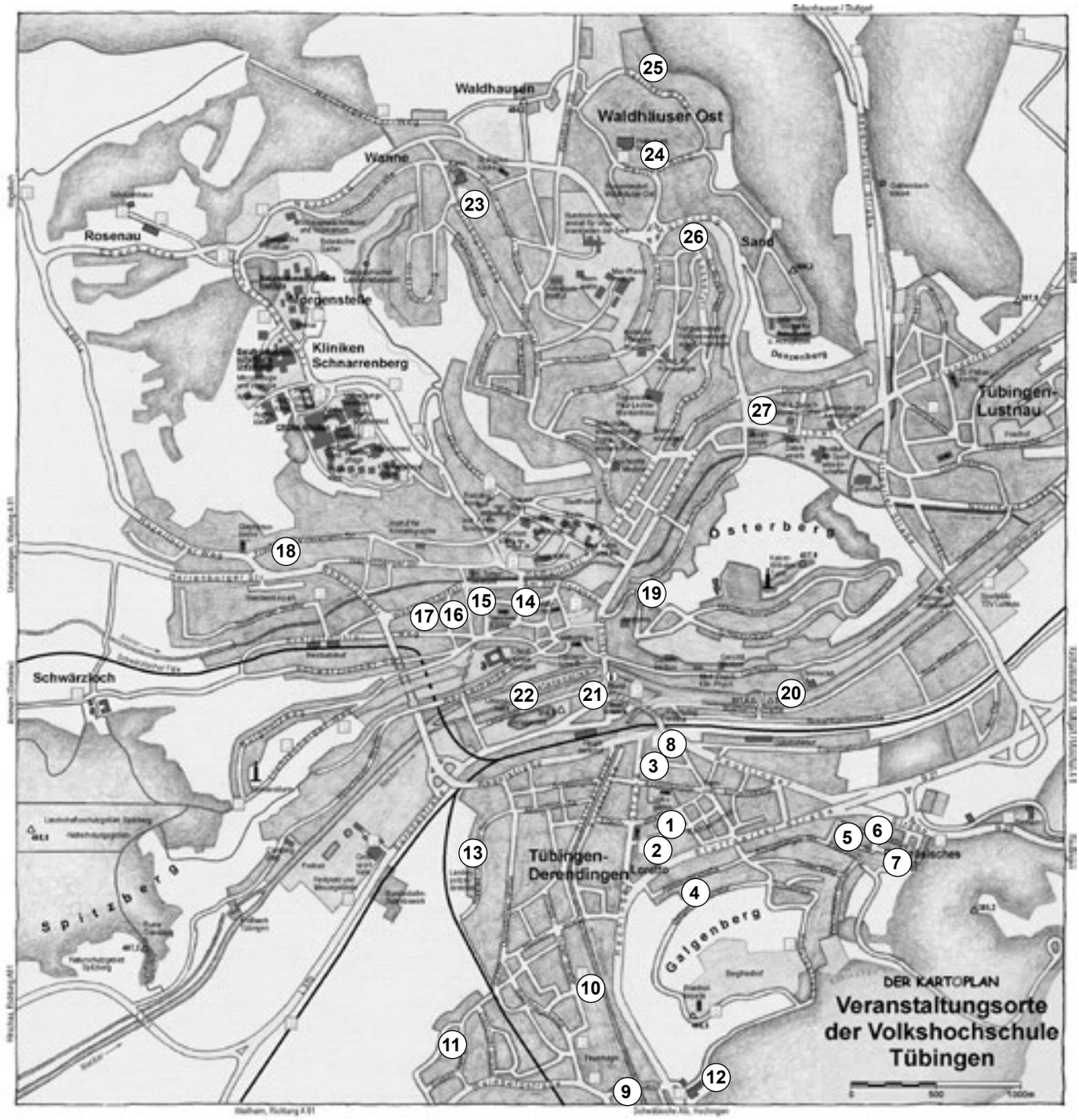
SPRACHEN

89410
English B1
Helga Kansy, PhD
Anhand von Texten, Spielen und Hörübungen vertiefen und erweitern wir Ihre Englischkenntnisse. Besonderen Wert wird auf das Sprechen gelegt. Zusätzlich zum Lehrbuch wählen wir im Kurs eine gemeinsame Lektüre aus.

mittwochs 18:00-19:30 Uhr
ab Mi, 25.02. 12 Termine
79,20 €, 891 Otwin Brucker Schulzentrum, II. Ebene, Zi.-Nr. 2.6

89420
Italienisch für Fortgeschrittene
Angelika Kolatschek
Sie haben bereits gute Italienischkenntnisse (z. B. Band 1 + 2 von Espresso) und möchten diese auffrischen und erweitern. Allora forse questo è il corso che fa per Lei. Wir sind am Anfang von Espresso 3. In unserer sympathischen Gruppe, in der auch viel gelacht wird, kommen u. a. Spiele und Konversation nicht zu kurz. Un caro benvenuto a tutti!
Espresso Band 3, Lekt. 3/4,
ISBN 978-3-19-0053490

dienstags 10:00-11:30 Uhr
ab Di, 24.02. 13 Termine
85,80 €, Dorfgemeinschaftshaus Walddorfhäslach



Südstadt / Derendingen:

1 vhs Gebäude
Katharinenstraße 18

2 Dojo
Lorettoplatz 2

3 Freundeskreis Assistenzzentrum
Christophstraße 11

4 Französische Schule
Galgenbergstraße 86

5 Zentrum Impuls
Aixer Straße 7

6 Atelier Carola Dewor
Bei den Pferdeställen 16

7 Werkstatthaus
Aixer Straße 72

8 Landestheater (LTT)
Eberhardstraße 6

9 Kreissporthalle
Waldhörnlestraße 13

10 Mathilde-Weber-Schule
Primus-Truber-Straße 58

11 Ludwig-Krapf-Turnhalle
Sieben-Höfe-Straße 58

12 Freies Radio Wüste Welle, Sudhaus
Hechinger Straße 203

13 Landratsamt
Wilhelm-Keil-Straße 50

Innenstadt / Weststadt:

14 Kath. Gemeindezentrum
Bachgasse 5

15 Turnhalle Silcherschule
Seelhausgasse 31

16 Yusen-Zentrum
Mauerstraße 19b

17 Hermann-Hepper-Turnhalle
Westbahnhofstraße 23

18 Lebenshilfe
Friedrich-Dannemann-Str. 69

19 Atelier Bo Regard,
Kunstamt, Doblerstraße 21

20 CVJM
Gartenstraße 81

21 Uhlandbad
Karlstraße 3

22 Neue Spielhalle Uhlandstraße
Uhlandstraße 26

Nordstadt / WHO:

23 Turnhalle Philosophenweg
Philosophenweg 72

24 Stadtteiltreff WHO
Berliner Ring 20

25 Waldorfschule
Rotdornweg 30

26 Winkelwiesenschule
Haußerstraße 132

27 Köstlinschule
Wilhelmstraße 93

Allgemeine Geschäftsbedingungen

1. Allgemeines

(1) Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) gelten für alle Veranstaltungen (Kurse, Vorträge etc.) der Volkshochschule Tübingen e.V. (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenverarbeitung durchgeführt werden.
(2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler auf.
(3) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen, oder Rücktritt und Widerruf) von Seiten der vhs wie von Seiten der Veranstaltungsteilnehmer/innen bedürfen, soweit sich aus diesen AGB nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Fax, E-Mail). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Anmeldung, Vertragsschluss

(1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist für die vhs unverbindlich.
(2) Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung (Vertragsangebot) durch die Teilnehmer/innen erforderlich, soweit nicht im Einzelfall hierauf verzichtet wird (z.B. bei einzelnen Vorträgen). Folgende Anmeldemöglichkeiten stehen zur Verfügung: Persönlich in der Geschäftsstelle oder schriftlich an die vhs Tübingen, Katharinenstraße 18, 72072 Tübingen oder telefonisch oder per E-Mail oder durch eine Buchung über die vhs-Internetseite www.vhs-tuebingen.de.
(3) Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs (5) entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder dadurch, dass die vhs das Vertragsangebot nicht innerhalb von 2 Wochen ablehnt. Eine Anmeldebestätigung erfolgt regelmäßig nicht.
(4) Eine Anmeldung per Telefon (07071 5603-29) oder persönlich ist auch noch nach Kursbeginn möglich, wenn noch ausreichend Plätze frei sind. In diesem Fall erklärt die vhs die Annahme oder Ablehnung sofort.
(5) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschluss angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Abs. (3) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 2 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.
(6) Sollte die Veranstaltung ausfallen oder ausgebucht sein oder sollten Änderungen notwendig werden, erfolgt eine Benachrichtigung durch die vhs.

3. Vertragspartner/in und Teilnehmer/innen

(1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages (Ziff. 2 Abs.(3)) werden vertragliche Rechte und Pflichten zwischen der vhs als Veranstalterin und den anmeldenden Teilnehmer/innen (Vertragspartner/innen) begründet. Die anmeldenden Teilnehmer/innen können das Recht zur Teilnahme an vhs-Veranstaltungen auch für dritte Personen begründen. Diese sind dann der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person eines/einer Teilnehmers/Teilnehmerin bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.
(2) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.
(3) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Teilnehmerkarten auszugeben. In einem solchen Fall sind die Teilnehmer/innen verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen der Bevollmächtigten der vhs auszuweisen. Geschieht dies nicht, kann der/die Teilnehmer/in von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgeltes entsteht.

4. Entgelt / Bezahlung

(1) Das Veranstaltungs-Entgelt (Gebühr) ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.).
(2) Der Entgelt-Anspruch der vhs (Teilnahme-Gebühr) entsteht mit der Anmeldung. Die Teilnahmegebühr soll mit der Anmeldung bezahlt werden. Eine gesonderte Aufforderung (Rechnungstellung) erfolgt nicht.
(3) Die Teilnahmegebühr wird grundsätzlich per Lastschrift nach Kursbeginn abgebucht. In begründeten Ausnahmefällen kann die Gebühr per Überweisung oder in bar gezahlt werden.
(4) Die Teilnahmegebühr wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet. Gleiches gilt für den Rücktritt der vhs gem Ziff. 6 (1) und für das Nicht-Einvernehmen gem. Ziff. 6 (2). Weitere Ansprüche gegen die vhs bestehen nicht.
(5) a) Die vhs gewährt Schüler/innen, Auszubildenden, Studierenden, Wehr- und Zivildienstleistenden sowie Arbeitslosen, Behinderten und Inhaber/innen der Tübinger Bonus-Card, soweit im Programm nicht etwas anderes ausgewiesen ist, eine Ermäßigung von 10 % auf die Gebühr von Kursen.
b) Es ist nur eine Ermäßigungsart möglich. Zusatzgebühren werden nicht ermäßigt.
c) Um eine Ermäßigung in Anspruch zu nehmen, ist eine persönliche oder schriftliche Anmeldung erforderlich. Dabei muss eine entsprechende Bescheinigung direkt bei der Anmeldung vorgelegt oder zugesendet werden (Schüler-/Studentenausweis, Bonuskarte etc.). Bescheinigungen, die erst nach der Abbuchung eingereicht werden, können nicht mehr berücksichtigt werden.

5. Organisatorische Änderungen

(1) Die Teilnehmer/innen haben keinen Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch einen bestimmten Dozenten/eine bestimmte Dozentin durchgeführt wird. Das gilt auch für den Fall, dass die Veranstaltung mit den Namen eines Dozenten/einer Dozentin angekündigt wurde.
(2) Die vhs kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
(3) Muss eine Veranstaltungseinheit ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung eines Dozenten), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht nicht.
(4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt. Ein Anspruch auf Nachholung der so ausgefallenen Veranstaltung besteht nicht.

6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

(1) Die Mindestzahl der Teilnehmer/innen wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt beim Fehlen einer solchen Angabe 10 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs bis zum 3. Tag vor der Veranstaltung zurücktreten. Kosten entstehen dem/der Vertragspartner/in hierdurch nicht.
(2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall eines/einer Dozenten/Dozentin), ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall schuldet der/die Teilnehmer/in das Entgelt (Gebühr) nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den/die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den/die Teilnehmer/in ohne Wert ist.
(3) Wird das geschuldete Entgelt (Ziff. 4) nicht innerhalb von 10 Tagen nach Vertragsschluss entrichtet, kann die vhs unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und nach ergebnislosem Ablauf dieser Frist vom Vertrag zurücktreten. Der/die Vertragspartner/in schuldet in diesem Fall, vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorganges eine Vergütung von 5% des Veranstaltungsentgeltes, höchstens jedoch € 20.-. Dem/der Vertragspartner/in steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten wesentlich niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.
(4) Die vhs kann aus wichtigem Grund gem. § 314 BGB kündigen. Ein solcher liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
a) Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Kursleiterin/ den Kursleiter, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
b) Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleitung, gegenüber Teilnehmer/innen oder Beschäftigten der vhs,
c) Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
d) Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
e) beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.

7. Rücktritt, Kündigung und Widerruf durch die Teilnehmer-/ Vertragspartner/innen

(1) Die Teilnehmer/innen können ohne Begründung vom Veranstaltungsvertrag durch Abmeldung zurücktreten. Der Rücktritt muss spätestens vor dem zweiten Kurstermin schriftlich, telefonisch oder persönlich gegenüber der vhs erklärt werden. Bei Rücktritt bis drei Werktage vor Beginn des Kurses wird die bereits bezahlte Kursgebühr zurückerstattet. Anschließend wird bei Abmeldung bis Kursbeginn eine Bearbeitungsgebühr von € 5.- fällig Bei Rücktritt vor dem zweiten Kurstermin wird die Kursgebühr abzüglich der anteiligen Kursgebühr und einer Bearbeitungsgebühr von € 5.- erstattet. Eine Abmeldung beim Kursleiter oder Kursleiterin genügt nicht, das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.
(2) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der/die Vertragspartner/in die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann der/die Vertragspartner/in nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.
(3) Der/die Vertragspartner/in kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teillei-

stung für den/die Vertragspartner/in unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den/die Teilnehmer/in wertlos ist.
(4) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
(5) Macht der/die Vertragspartner/in von einem ihm/ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat er/sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können. Bis zu einem Wert der Materialien von € 40,-- trägt der/die Vertragspartner/in die Kosten der Rücksendung.

8. Teilnahmebescheinigung

Der Besuch von Veranstaltungen wird auf Wunsch bescheinigt, wenn regelmäßig teilgenommen wurde (mindestens 80%). Soll die Bescheinigung zugeschickt werden, zahlt der/die Teilnehmer/in die Portokosten.

9. Datenschutz und Urheberschutz

(1) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Familienname, Vorname und Anschrift sowie die Nennung der Bankverbindung sind bei schriftlichen Anmeldungen und persönlichen Anmeldungen, bei denen eine unbare Zahlung des Veranstaltungsentgelts gewünscht wird, zur Abwicklung des Zahlungsvorgangs erforderlich. Die Angabe der Telefonnummer ist für die Benachrichtigung bei Veranstaltungsänderungen erwünscht.
(2) Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu eigenen innerbetrieblichen Zwecken gestattet. Eine Löschung erfolgt gemäß den rechtlichen Vorschriften.
(3) Fotografien und Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nur nach Rücksprache mit der vhs gestattet; eine Genehmigung des/der jeweiligen Kursleiters/Kursleiterin genügt nicht. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs nicht vervielfältigt werden; Satz 1 gilt entsprechend.

10. Schadenersatzansprüche, Haftung

(1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartner/innen oder der Teilnehmer/innen gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit. Bei Verlust oder Diebstahl während einer Veranstaltung übernimmt die vhs keine Haftung.
(2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit der Teilnehmerin.

11. Aufrechnung

Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der vhs anerkannt worden ist.

12. Schlussbestimmung

Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit. Mündliche Nebenabsprachen bedürfen zu ihrer Wirksamkeit der schriftlichen Bestätigung durch Leitung oder Vorstand der Volkshochschule. Sind diese Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise nicht Vertragsbestandteil geworden oder unwirksam, so bleibt der Vertrag im übrigen wirksam.

Impressum

Programmheft Frühjahr 2015

Herausgeber:
Volkshochschule Tübingen
Katharinenstr. 18
72072 Tübingen

V.i.S.d.P.:
Susanne Walser

Textredaktion:
Inken Bachmann, Wolfgang Braun, Axel Burkhardt, Susanne Christel, Sabine Haug, Patricia Ober, Gerlinde Schroth

Satz und Layout:
Konrad Witt

Umschlaggestaltung:
Konrad Witt
Unter Verwendung eines Fotos und mit freundlicher Genehmigung von Ulrich Metz / Schwäbisches Tagblatt

Bildnachweis:
Titel-Foto und S.7: © Ulrich Metz / Schwäbisches Tagblatt,
Tübinger Talente S.6: © Natalia Zumarán, Universitätsstadt Tübingen
S.6 oben: © rakijung - Fotolia.com
Alle weiteren Bilder: © Volkshochschule Tübingen

Druck:
Senner Medien GmbH & Co. KG
Carl-Benz-Straße 1
72622 Nürtingen

Vielen Dank für Ihre Anmeldung.
Bitte notieren Sie sich die Termine, Sie erhalten keine weitere Anmeldebestätigung zugeschickt.

vhs Volkshochschule Tübingen e.V.
Katharinenstraße 18, 72072 Tübingen
Fax 07071 5603-28

Anmeldung
(bitte vollständig und genau ausfüllen)

Kurs-Nr. | Gebühr | Thema

_____ EUR _____
_____ EUR _____
_____ EUR _____

Name, Vorname

Straße/Haus-Nr.

Postleitzahl | Wohnort

Telefon tagsüber mit Vorwahl

Für die Gebührenzahlung durch Bankeinzug oder für die Rücküberweisungen benötigen wir Ihre Bankverbindung.

Konto-Nummer | Bankleitzahl

Name der Bank/Sparkasse

(falls abweichend vom Teilnehmer) Name, Vorname des Kontoinhabers

Mit den allgemeinen Geschäftsbedingungen bin ich einverstanden.
Hiermit ermächtige ich die vhs, die von mir zu entrichtende Teilnahmegebühr nach Kursbeginn zu Lasten meines Girokontos einzuziehen.

Datum _____ Unterschrift _____

Ermäßigungen (nur gegen Nachweis)
☐ Azubi
☐ Arbeitslose
☐ Behinderte
☐ Inhaber der Bonuscard
☐ Schüler/in / Student/in
☐ ZDL/WDL

Für unsere Statistik:
☐ männl. ☐ weibl.

☐ unter 18 J.
☐ 18–24 J.
☐ 25–34 J.
☐ 35–49 J.
☐ 50–64 J
☐ ab 65 J.

Stichwortverzeichnis

Aerobic 43
Acrylmalen 22
Action Painting 24
After Work Latino Power 31
Aikido 43
Akkordeon 28
Aktzeichnen/ -malen 22
Allerlei Malerei 25
Alphabetisierung 10
Ammerbuch 97
Anmeldekarte 121
Anmeldung 4
Apple 78
Aquajogging 47
Aquarellmalen 22
Arabisch 52
Arbeits- und Lerntechniken 87
Ausstellungen 25, 33
Autogenes Training 37

Ballett 29
Bebenhausen 94
Berufs- und Studienorientierung 90
Bildungsprämie 86
Behinderung, Menschen mit 12
Bodelshausen 98
Burlesque Tanz 31

Chinesisch 52
Computerschreiben 86
Core Training 47

Dänisch 52
Dettenhausen 98
Deutsch als Fremdsprache 69
Deutsche Gebärdensprache 53
Deutschprüfungen 73
Digitale Bildbearbeitung 81
Digitale Fotografie 32
Djembé 29
Dußlingen 99

ECDL 78
EDV 76
Einbürgerungstest 73
Englisch 53
Englisch für den Beruf 54
Entspannung 38
Ernährung 48

Feldenkrais 38
Finanzbuchführung 88
Finnisch 56
Fitness 44
Flöte bauen 25
Fotobuch 33
Fotografie 32
Französisch 56

Garten und Haustiere 18
Gesang 27
Geschäftsbedingungen 120
Geschichte 11
Gesundheitsforum 36
Gewaltfreie Kommunikation 92
Gitarre 28
Griechische Tänze 30
Gymnastik 44

Hagelloch 94
Hindi 58
Hundeführerschein 18

Ikebana 27
Integrationskurse 66
Internationale Tänze 30
Italienisch 59
InDesign / Illustrator 83
Japanisch 61
Jodeln 28
Judentum 8

Kilchberg 94
Kirchentellinsfurt 100
Kommunikation 87
Korbflechten 101
Kunstamt 25
Kunsthandwerk 25
Kusterdingen 101

Länderkunde 8
Latein 61
Lateinamerikan. Tänze 31
Lern- und Arbeitstechniken 89
Lesen 10
Line Dance 29
Literatur 19

Malen 23
Makrofotografie 33
Massage 42
Medienpraxis 32
Meditation 39
Mössingen 104
Musik 27

Nehren 112
Neugriechisch 59
Neuhebräisch/Ivrit 61
Niederländisch 62
NLP 89
Norwegisch 63

Öffnungszeiten 4
Ölmalen 22
Office (Word, Excel, PowerPoint) 76
Ofterdingen 113
Online Grundlagen 76
Orientalischer Tanz 31

Pfrondorf 95
Persisch 63
Philosophie 18
Photoshop 81
Pilates 45
Pliezhausen 116
Politik 7, 12
Polnisch 63
Porträtzeichnen 21
Portugiesisch 63
Programmieren (Java, PHP, jQuery) 80
Psychologie 16

Qi Gong 42

Recht 8, 17
Region entdecken 18
Religion 8
Rhetorik und Kommunikation 88
Rumänisch 64
Russisch 64

Salsa 32
Sanskrit 63
SAP 79
Schreiben 10
Schreibwerkstatt 19
Schwedisch 64
Semesterschwerpunkt 6
Singen 27
Skizzieren 21
Spanisch 65
Speckstein 26
Spiegelreflexkamera 32
Spielmobil 87
Stadtteile 95
Standard und Lateinam. Tänze 31
Stepptanz 29
Stilberatung 48
Studierende 90
Swahili 68

Tai Chi 41
Tango Argentino 31
Tanzen 50plus 30
Theater 20
Theaterpaket LTT 20
Tibetische Medizin 36
Ton-Werkstatt 26
Türkisch 68
Tuschezeichnen 21

Unterjesingen 95

Veranstaltungsorte 119
vhs team 4
Video 32

Weilheim 96
Wiedereinstieg in den Beruf 91
Wilde Malerei 24
Wildnispädagogik 93
Wirbelsäulengymnastik 44
Wirtschaft 13

Yoga 39

Zeichnen 21
Zumba 32

Kurse bequem online buchen unter: www.vhs-tuebingen.de

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Zum dritten Mal in Folge sind wir die Nummer 1 im Bankentest für die beste Kundenberatung. Profitieren Sie vom mehrfachen Testsieger.

Unsere engagierten Mitarbeiter nehmen sich Zeit und betreuen Sie umfassend und kompetent. Dabei legen wir Wert auf partnerschaftliche Geschäftsbeziehungen. Vertrauen, Menschlichkeit und Wertschätzung gegenüber unseren Kunden und Mitarbeitern prägen unsere Zusammenarbeit und unser Miteinander. **www.volksbank-tuebingen.de**

Volksbank Tübingen